



#газетаЖИВИ

№ 8-9 (118-119)

#ЖИВыесобытия

Главные весенние новости об активной молодежи Удмуртии

2

#ЖИВыеПраздники

Необычные материалы на День Космонавтики, День Победы и День Пионери

4

#ЖИВИздорово

10 летних советов для твоего здоровья, чек-лист полезных привычек, фильмы о ЗОЖ

6

#ЖИВоеСело

Как сельская местность раскрывает личность? Чем заняться на селе?

8

ТЕБЕ письмо! Прочти, это важно!



Я часть великой страны! Я меняю мир вокруг, и у меня есть силы делать это! Я хочу, чтобы моё мнение было услышано!

Моя история началась с мудрой мысли. **«Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет сначала себя»,** Сократ. Я ВОЛОНТЕР и **мне есть, что сказать окружающим.**

Быть волонтером - это не просто красиво говорить. Это реальные дела и героические поступки. Помощь беззащитным людям и природе. Поверь, таким способом ты действительно защитишь нашу страну от зла и несправедливости. Рука помощи - вот главное оружие.

Добровольчество - это возможность. Возможность увидеть другой мир. Мир без розовых очков. Я могу разглядеть искренние улыбки людей, которые ещё вчера отчаивались в своей жизни. Я вижу уверенных в себе личностей, которые ещё вчера хотели бросить всё. **Я вижу это, потому что помогаю людям обрести жизненную цель.** Собственные проблемы на их фоне исчезают.

В особые минуты тоски волонтеры понимают, что не зря живут на свете. Как же важно дарить счастье и надежду людям. **Главный принцип - быть неравнодушным.** И ты не теряй веру в доброе, разумное и вечное. Выбирай свой путь и меняй мир, начиная с себя!

Докажи всем личным примером, что **добро - это ты.** Ты и я - каждый из нас. Сломать привычную схему существования иногда бывает жизненно необходимо. **Важно видеть что-то хорошее.** Не стоит прятать свою доброту, она действительно важна людям.

Мы живём в мирное время, когда особое внимание уделяется личности человека. Ты должен понять одну важную мысль. Вокруг тебя огромное пространство для творчества и саморазвития. Может быть именно ты будущий Гагарин, Менделеев или Пушкин. **Найти поддержку и опору ты всегда можешь у друзей, родителей или педагогов.** Не всё получается с первой попытки. Но после падения тебя обязательно будет ждать взлёт и тёплые объятия окружающих.

Детство - отличное время для развития и учёбы. Выражать свою инициативу крайне важно. Голос каждого ребенка должен быть услышан. Но чтобы быть услышанным, не обязательно кричать... **Твори добро, и оно обязательно вернётся бумерангом!**

СОФИЯ СИМАНОВА,
главный редактор газеты «ЖИВИ»

#УчисьСЖИВИ

О школе и об экзаменах. Стоит ли волноваться и как быстрее запомнить текст?

10

#ЖИВоеНастроение

10 причин любить весну, почему «лето - это маленькая жизнь» и что посмотреть в Питере?

12

#ДоброВсегдаПобеждает

Дети Удмуртии с «безграничными» возможностями рассказали о том, как добро помогает им жить

14

#ЖИВИобоВсём

Делаем поделки своими руками и познаем свою натуру

16

#ЖИВЫЕНОВОСТИ



Обращение главного редактора

«Весна - это такое время года, когда очень хорошо начинать что-то новое»

(с) Харуки Мураками

Перемены большие и маленькие должны происходить в жизни каждого. Весенний выпуск - «на десерт». Это финальная страница в учебном году. Школьникам осталось сдать экзамены, подтянуть «хвосты» и готовиться к заслуженному отдыху. Чтобы провести время с умом, прочитайте мотивирующие советы на весну и лето.

Для школьников:

учитесь не только математике и физике, но и управлению эмоциями, планированию и сопереживанию. Банально, но не откладывайте свою жизнь на понедельник. Оглянитесь, вокруг столько возможностей. Вторник, среда, четверг и пятница - поводы для счастья. Вставайте раньше, улыбайтесь чаще, любите сильнее и живите ярче!

Для выпускников:

смело идите к мечтам и не бойтесь трудностей на пути, готовьтесь к экзаменам, но не теряйте себя. Приложите усилия и получите желаемый результат. Слушайте свое сердце и помните, что вокруг есть единомышленники.

Для взрослых:

не ограничивайте себя цифрами в паспорте, весь мир у ваших ног. Возьмите ответственность за свою жизнь и не вините окружающих. Все, что происходит вокруг - результат вашего выбора.

Мы не ставим точку, а лишь многоточие...

С любовью, София Симанова

Акция «Звёздочка» прошла в Ижевске

27 марта в Музее Истории Устиновского района прошла традиционная акция «Звёздочка». Она посвящена 60-летию полёта собаки-космонавта Звёздочки, состоявшегося 25 марта 1961 года.

Подробности и прямая трансляция здесь:

vk.com/wall-12330124



«Донорская весна» снова пришла в Ижевск

30 марта в шестой раз прошла молодёжная акция «Донорская весна». Около 100 человек сдали кровь и ее компоненты для людей, которые постоянно в этом нуждаются.

Подробности здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-donorskaya-vesna-snova-prishla-v-izhevsk



«Шаг вперед»

Жизнь в движении - кредо волонтеров. Здоровый образ жизни они транслируют на личном примере. 31 марта в ЦДТ Устиновского района состоялся открытый конкурс групп поддержки спортивных команд «Шаг вперед».

Хотите узнать подробности и итоги? Скорее читайте:

https://vk.com/wall-12330124_27944



Академики и SMMщики школьного волонтерского движения подвели итоги своей работы

13 апреля волонтеры Ижевска, руководители волонтерских отрядов и гости собрались в гимназии 56, чтобы подвести итоги двух значимых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни: городского конкурса на лучшее медиасопровождение деятельности волонтерских отрядов «ПРОБА ПЕРА» и межведомственного проекта «Академия волонтеров: Общее дело».

Новость здесь:

vk.com/wall-12330124_28046



О творчестве #НаРавных

17 апреля во дворце культуры «Аксион» прошёл благотворительный концерт #НаРавных. Особенные артисты выступили вместе с профессиональными коллективами Удмуртии и России. Последние - бесплатно. Собирали на исполнения желаний первых.

О том, каким концерт увидели мы - журналисты и волонтеры «ЖИВИ!», читайте здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-mirpridumali



«Серебряный возраст. Активность. Забота. Уход»

Нетворкинговая конференция - это первый шаг по формированию комьюнити общественной заботы о старших в нашей республике.

Продолжение здесь:

vk.com/wall-12330124_28114



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



#ЖИВЫЕ СОБЫТИЯ

Здоровье - это главное жизненное благо

9 апреля в этом убедились более 300 человек, которые стали участниками акции «ЖИВИ здорово» в торговом центре «Петровский».

Горожанам, которые в пятничный вечер решили прогуляться по торговому центру, выпала уникальная возможность – приятно провести время и узнать, как сохранить и укрепить своё здоровье.

«Здоровое» занятие нашлось для каждого: малыши раскрашивали картинки, ребятам постарше понравились спортивные и творческие игры, взрослые участвовали в викторине, социальном опросе, тестировании, все вместе – делали зарядку, консультировались со специалистами и участвовали в акциях от партнёров.



«Я считаю, что такие акции нужно проводить, чтобы обратить внимание на своё здоровье. Дети и взрослые не только повеселились, но и узнали много новой информации: как сортировать мусор, какие бывают виды темперамента, что нужно делать, чтобы быть здоровым», – делится впечатлениями Мария, посетительница торгового центра.

За активность горожане получали жетоны, которые смогли обменять на ценные призы.

Специалисты Республиканского наркологического диспансера, Управления по контролю за оборотом наркотиков МВД по УР, психологи республиканского центра «Психолог-плюс» и активисты движения «Волонтёры-медики» в Удмуртии организовали работу

«Улицы здоровья», где каждый мог получить консультацию профессионалов, ответы на интересующие его вопросы и даже пройти обследование. Профилактика инсульта, инфаркта, гиподинамии и стресса – вот основные темы, на которые говорили врачи и волонтёры с участниками акции.

Вечер разнообразили творческие номера. Специальными гостями акции стали участники проекта «Голос. Дети» – Елизавета Перминова и Арина Гожимова. Они подарили всем отличное настроение и свои лучшие песни! А Студия танца «Кристалл» зарядила своей позитивной энергией.

Акция «ЖИВИ здорово» совместила и физический, и умственный труд, а это значит, что её участники стали ещё здоровее.



Алсу Баянсова

Наше здоровье в наших руках!

Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

Да - 64 %

Я стремлюсь к этому - 22%

Нет - 14%

Один из признаков здорового человека – разнородное питание. Если в вашем рационе присутствуют мясо и рыба, крупы, молочные продукты, а также овощи и фрукты, то можно смело утверждать, что вы получаете все необходимые вам жиры, белки и углеводы.

Вы делаете зарядку?

Иногда - 36%

Всегда - 32%

Нет - 26%

По выходным - 6%

Утренняя зарядка – это отличный заменитель кофе и энергетиков, эффективное средство для похудения и улучшения настроения. Интересный факт: утренняя зарядка ускоряет метаболизм, поэтому в течение дня вы расходуете больше калорий, что эффективно для похудения.

Сколько часов в день Вы спите?

6-8 часов - 52%

Меньше 6 часов - 26%

Больше 8 часов - 22%

Залогом здорового образа жизни является качественный, продолжительный сон. Понятно, что потребность в ночном отдыхе у всех разная. Если вы ложитесь спать примерно в одно и то же время, не пробуждаетесь в течение ночи без видимых на то причин и встаете незадолго до звонка будильника, то можно с уверенностью сказать, что проблем со сном у вас нет.

Как Вы считаете, в чем заключается главный залог здоровья?

Правильное питание - 28%

Занятие спортом - 27%

Хорошее настроение - 22%

Гигиена - 15%

Свой вариант - 8%

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (с) Гиппократ

*В опросе приняли участие посетители ТРК «Петровский»

Александра Векшина

Более 300 «звёзд Победы» сделали ижевчане за час

Ровно столько шла региональная акция «Звезда Победы». 9 мая на Ротонде у Резиденции Главы Удмуртии более 200 человек сделали для своих пожилых родственников красные бумажные звезды. Это символ мужества и чести, победы Красной армии над фашизмом.

Также ижевчане писали «Письма Победы». Так наш город присоединился к одноименной федеральной



акции. В них были слова благодарности, пожела-

ния здоровья старшему поколению. Более 150 написанных писем уже вручены адресатам. Это ветераны войны, труженики тыла, узники концлагерей, дети войны, а также те, кто жил и работал в послевоенное время, кто восстанавливал страну в 40-60-е годы.

Акции прошли под звуки любимых мелодий концерта «Солнечный круг». С военными песнями и

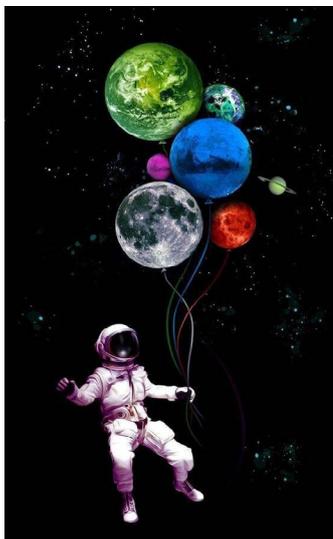
танцами выступили лучшие детские творческие коллективы Устиновского района.

Если вы хотите поддержать нашу акцию, сделайте «Звезду Победы» онлайн: vk.com/video-12330124_456239248



Космическая история

Первый орбитальный полет вокруг Земли выполнил советский космонавт **Юрий Гагарин** на космическом корабле «Восток». Это историческое событие произошло **12 апреля 1961 года**.



Полет, ставший прорывом в освоении космического пространства, длился всего 108 минут. Облетев весь земной шар, корабль благополучно приземлился недалеко от деревни Смеловка (Саратовская область).

Сам Гагарин, когда оставалось несколько километров до земли, ката-

льтировался, совершив недалеко от спускаемого аппарата мягкую посадку на парашюте.

Первый космонавт, покрывший космические просторы, имя которого узнали во всем мире, получил досрочно звание майора и Героя Советского Союза, а день его полета стал национальным праздником.

День космонавтики

Впервые праздник День космонавтики отметили уже через год.

В СССР праздник Дня космонавтики был учрежден правительственным указом, по инициативе второго советского космонавта Германа Титова - дублера Юрия Гагарина.

Международный статус праздник День космонавтики получил в 1968-м. Решение по инициативе СССР приняла Генеральная конференция международной авиационной федерации.

Праздник на новый международный уровень вы-

шел в 2011 году. Генасамблея ООН к 50-летию покорения космического пространства провозгласила праздник Международным днем полета человека в космос.

В целом дата 12 апреля уникальна для истории космонавтики. Свой первый пилотируемый полет американский космический корабль «Шаттл» совершил в 1981 году именно в этот день.

Интересные факты

- В октябре 1957 запустили первый спутник, который пролетал всего 92 дня.
- Лайка - первая собака, которая в 1957-м побывала в космосе - была обречена изначально и погибла от перегрева через несколько часов после запуска аппарата («Спутник-2»).
- Собаки Белка и Стрелка оказались более удачливыми - за ними закрепилось первенство освоения космического пространства.

- Полет первого космонавта вокруг планеты Земля длился 1 час 48 минут.
- Валентина Терешкова была первой женщиной в космосе. Она летала на корабле «Восток-6» в 1963-м. Полет длился трое суток.
- Космонавтам плакать в космосе не рекомендуют, так как слезы в условиях невесомости не стекают по щекам, а остаются на поверхности глаза в виде шариков, что вызывает неприятные и болезненные ощущения.
- В честь Юрия Гагарина назван кратер на обратной стороне Луны.
- Человеческий храп услышать в космосе невозможно - космонавты не храпят из-за особенностей окружающих условий.
- Известная черная дыра находится на расстоянии 13 миллионов световых лет.

Виктория Чайникова

Смотри и помни

О войне нужно знать и помнить. Надеяться, что такого не случится в наше время, чтить память о героях и никогда о них не забывать. Предлагаем вам подборку фильмов о Великой Отечественной войне.

1. «Сталинград»

В фильме описывается Сталинград 1942 года. Советские войска планируют контрнаступление на немецкие части, оккупировавшие левобережье Волги. Но наступление было сорвано. Лишь разведчикам под командованием капитана Громова удается перебраться на другой берег, где им удастся найти дом. Кроме нескольких чудом уцелевших советских

солдат они находят в доме его последнюю жительницу — 19-летнюю Катю. Фильм не только описывает суровую войну, но и возвращает целую историю любви.

2. «Жила-была девочка»

История о двух маленьких девочках — Настеньке и Кате. Нам показывают настоящую дружбу, радость и, конечно же, тяжелую жизнь во время войны. На фоне этой детской кар-

тины с ссорами, играми, песнями мы видим жестокую войну и холодную зиму.

3. «Молодая гвардия»

Оккупированный Краснодар 1942 года. Местные комсомольцы только-только закончили школу, а уже создают свою подпольную организацию «Молодая гвардия». Под самым носом у фашистских оккупантов ребята совершают многочисленные диверсии. Операции становя-

тся все более отчаянными и рискованными. Немцы даже подумать не могли, что имеют дело со вчерашними школьниками, а не с партизанами.

Выделите для себя вечер и посмотрите фильм. Надеемся, что они «отзовутся» в вашей душе. Живите мирно, любите своих родителей и помните о прадедах-героях.

Полина Кожевникова

Тест на знание Великой Отечественной Войны



1 - Какое событие считается переломным моментом войны?
А) Курская битва Б) Падение

блокады Ленинграда В) Сталинградская битва Г) Битва за Москву
2 - Сколько дней длилась блокада Ленинграда?
А) 872 дня Б) 936 дней В) 793 дня Г) 1079 дней
3 - Кто являлся генералом советской армии во время Великой

Отечественной войны?
А) Г.К.Жуков Б) Ю.Б.Левитан В) А.В.Алешин Г) В.В.Талалихин
4 - Какого числа «взяли» Берлин?
А) 6 мая Б) 30 апреля В) 2 мая Г) 26 марта
5 - Когда состоялся первый па-

рад Победы?
А) 10 мая 1945 года Б) 27 мая 1945 года В) 9 мая 1946 года Г) 24 июня 1945 года

Алиса Турушева

Юбилей детского музея

19 мая все советские дети отмечали свой праздник - День Пионерии. В современной России в этот день негласно по традиции мы отмечаем День детских и организаций. А в городе Глазове даже есть целый музей.

21 февраля 1981 года, ровно 40 лет назад, в городском Доме пионеров и школьников города Глазова по решению Удмуртского обкома ВЛКСМ открылся зал пионерской славы «Юный ленинец». В 1983 году залу было присвоено звание «Школьный музей».



Начало музейной экспозиции. 1920-1930-е годы

Открытие музея стало итогом долгой, интересной и кропотливой работы следопытов разных поколений, которые по крупицам собирали пионерскую летопись Удмуртии. А инициатором, организатором поиска и создания музея была **Татьяна Павловна Костицына**, учитель истории и краевед, энтузиаст и общественник, основатель двух школьных музеев в Глазове (в школах 7 и 13), автор книг по истории Пионерии.

В 1980-е годы музей знали по всей Удмуртии, здесь не прекращалась активная поисково-исследовательская и просветительская работа. Было проведено два республиканских агитпробега с целью пополнения фондов и популяризации пионерской истории. Многочисленные экспедиции и встречи с ветеранами пионерского движения открывали новые страницы пионерской летописи. Активисты музея успешно представляли Удмуртию на VIII Всесоюзном слёте пионеров, IV Всесоюзном слёте туристов и лучших экспедиционных отрядов, Всероссийском слёте активистов школьных музеев. **В 1986 году музей был удостоен почётного звания**

«Народный музей». А работали в музее в эти годы Н.С. Кунаева, С.И. Люкина, Т. Баженова, Т. Колокольцева, Н.И. Соколова, В.А. Корепанова.

Начало 1990-х годов стало самым трудным временем для музея. Прекратила свою деятельность Всесоюзная пионерская организация и по всей стране закрывались пионерские комнаты и музеи.

А бывший «Юный ленинец» (в 1991 году он получил своё современное название - Музей истории детского движения Удмуртии) продолжал жить, бережно храня всё накопленное десятилетиями, открывая новые страницы детского мира Удмуртии. Любой посетитель найдёт здесь частицу своего детства: начищенный до блеска горн, старый барабан, пионерский галстук, деревянная парта, школьная форма, чернильница, пионерские оборонные значки, старые фотографии, ленты правофланговых отрядов. Здесь живёт история - предметы, представляющие свою эпоху, своё поколение молодых.

Сегодня в музее успешно реализуется комплексная программа «Музей детства: связь времен». Фонды содержат более пяти тысяч предметов, многие из которых уникальны и представляют собой раритеты ушедшей эпохи: пионерский значок-зажим 1920-х годов, четыре оборонных значка 1930-х годов, будёновка, фронтовая сумка, хоккейная клюшка с автографами знаменитых советских хоккеистов, письмо Ю.А. Гагарина, модели детского технического творчества, представлявшие на ВДНХ в Москве.

Поисковая работа продолжается, ежегодно в музей поступают десятки новых предметов: символика, печатная продукция, документы и фотографии. В них шаг за шагом пред-

стают образы разноликих детских и молодёжных организаций сегодняшнего дня.

Каждый день музей открывает двери для своих посетителей. А всего в нём побывало около 170 тысяч экскурсантов. В музее реализуются различные познавательные программы: можно «поиграть» в войну и почувствовать, как это - воевать; отправиться в космос и изучить тайны Вселенной по детским моделям технического творчества; заглянуть в старый портфель, посидеть за партией и написать что-нибудь деревянной ручкой с пером.

В музее организуются городские конкурсы, акции, викторины, игры. Четырнадцатый год успешно проходит многоэтапный историко-краеведческий марафон «Хранитель времени».



Победители игры Пионерский тайник. 2019 год

На базе музея работает разновозрастный клуб «Родиноведение». На занятиях ребята изучают историю России, основы музееведения и краеведения, открывают для себя страницы истории страны и детского движения.



Юные музейщики. 2020 год

О результатах работы музея говорят его многочисленные достижения. Ребята успешно участвуют в российских, республиканских и городских конкурсах.

Большую поддержку и понимание музей находит со стороны директора глазовского детско-юношеского центра Нины Ивановны Соколовой. Ей, как никому другому, близка тематика музея и его работа. Нина Ивановна - бывшая пионерская вожатая, один из руководителей музея («Юный ленинец»).



Ветераны пионерского движения на празднике, посвящённом 95-летию детского движения Удмуртии. 2018 год

Вот так в стенах старого здания бывшей женской гимназии продолжает жить и творить совсем ещё не старый музей, бережно храня историю мам и пап, бабушек и дедушек! Перелистать страницы истории музея, узнать о том, чем живёт музей в настоящее время можно на странице музея ВКонтакте: vk.com/publicmiddu.



Татьяна Баширова,

руководитель музея с 1991 года, экскурсовод музея в школьные годы



Здоровая мотивация

Любишь покушать? Да еще и что-то вредное? На каждом шагу замечаешь много вкусной еды? Бабушкины пирожки, фастфуд, чипсы из супермаркета... Как с этим жить? А что, если попробовать больше это не есть, заняться спортом, стать стройным и красивым? Откуда взять мотивацию?

Пример друга! Правильные книги! Жизнь кумиров! И, конечно, фильмы! Ловите подборку интересных и мотивирующих фильмов о здоровом питании и спорте.

«Двойная порция»

Документальный фильм-расследование о роли популярных ресторанов быстрого питания «МакДональдс» в ожирении людей. Морган в течение месяца каждый день посещает McDonald's и съедает там каждое блюдо из меню хотя бы один раз. В это время врачи постоянно обследуют мужчину и фиксируют все изменения, которые происходят в его организме. Цель эксперимента – выяснить причины влияния фастфуда на людей, что приводит к глобальной эпидемии ожирения.



«Сахар»

Дамон решил питаться только правильной и полезной для здоровья едой. В течение двух месяцев он употреблял диетические продукты с надписью «healthy» с низким уровнем содержания жиров. Однако их производители умалчивают, что в таких продуктах (обезжиренных йогуртах, протеиновых батончиках, мюсли и т.п.) скрытно содержится большое количество сахара. В этом документальном фильме вы узнаете, как сахар влияет на наше здоровье и как диетические продукты, которые наводнили полки магазинов, совершенно бесполезны в борьбе с лишним весом, и почему мода на «здоровое питание» зачастую приводит к набору килограммов.

«Хочу меняться»

Если вы хотите улучшить качество жизни, но не хватает мотивации, этот фильм для вас. В нем раскрывается вся правда о диетах, и почему они не работают, суть проблем людей с лишним весом и шокирующие тайны пищевой промышленности. Вы узнаете, как нас заставляют тянуться к еде и как преодолеть эту пищевую зависимость.

«Велосипеды против машин»

Автомобили заполонили нашу планету, оказывая негативное влияние на экологию и образ жизни людей. Очевидное решение - пересесть с машины на велосипед. Однако это совершенно невыгодно компаниям, которые производят автомобили. Поэтому они систематически тратят миллиарды долларов на рекламу, чтобы оправдать пагубное влияние автомобильной промышленности на климат и экологию.

«Шесть недель на траве»

Тема вегетарианства и веганства не теряет своей актуальности. В этом фильме показаны три всеядных человека, которые ради эксперимента соглашаются перейти на веганство на шесть недель. Они открывают для себя положительные моменты в новом образе жизни, как на них влияют происходящие на фермах и скотобойнях события. По итогам просмотра фильма каждый решит для себя сам: попробовать себя в вегетарианстве или оставить привычный образ питания. А что будет с героями фильма?

Мы надеемся, эта подборка из пяти фильмов поможет вам определиться, устраивает ли вас ваша нынешняя жизнь или вы все же хотите что-то в ней поменять.

Виктория Чайникова

10 главных летних советов для твоего здоровья

Лето дает нам бонусы, которыми можно и нужно пользоваться. Делимся с тобой маленькими летними советами.

1. Хочешь успевать больше? Просыпайся раньше!

Летом светло уже в 6 утра: представь, сколько дел ты успеешь переделать до девяти!

2. Вместо похода в зал займись йогой в парке.

Позаниматься на беговой дорожке ты всегда успеешь, а вот освоить пару асан на свежем воздухе можно только в теплое время года. Кстати, очень часто летние занятия йогой в парках проводятся абсолютно бесплатно.

3. Хочешь больше времени проводить на воздухе? Садись на велосипед.



Или хотя бы ходи пешком. К осени станешь обладате-

лем стройного телосложения и пары новых модных вещей, которые купишь, сэкономив на проезде.

4. В твоём холодильнике нет мороженого, но есть йогурт? Преврати его в мороженое!

Проткни фольгу деревянной палочкой (одноразовая пластиковая ложка тоже подойдет) и убери в морозилку. Часа через три получишь ледяное лакомство.

5. Любишь пить воду через трубочку? Чтобы трубочка постоянно не всплывала в банке с газировкой, просто продень ее через отверстие в открывашке.

6. Если на даче в твой дом повадились муравьи, посыпь их («тропу») кукурузной мукой. Получить ее можно из зерен попкорна,

смолотых в блендере.

7. Если этим летом ты занялась бегом, но тебе мешает боль в боку, попробуй выдыхать каждый раз, когда твоя левая нога касается земли.

8. Укусил комар, а специальных средств нет под рукой? Слегка нагрей ложку и приложи к месту укуса. Боль утихнет.

9. Выходи на солнце по утрам.

Американские ученые доказали, что яркое утреннее солнце полезно для фигуры. Оно активизирует метаболические процессы в организме интенсивнее, чем во второй половине дня. Те, кто дольше спит, сокращают время влияния солнечных лучей. А 30-минутная прогулка под утренним солн-

цем запускает обменные процессы.

10. Включи в рацион зеленый чай. Иногда от изнуряющей жажды нужно спасаться не холодными напитками, а именно горячими. Если быть точнее, то с этой нелегкой задачей прекрасно справится зеленый чай. Его можно пить как в теплом, так и в охлажденном виде. Оба варианта максимально эффективно избавляют от жажды и понижают температуру тела.



Виктория Ворончихина

ТОП-5 необычных спортивных игр

1. Итонский пристенок

Традиционная спортивная игра, проводящаяся для студентов Итонского колледжа (Англия). В отличие от регби и футбола тут игровым полем является стена. Игроки передвигаются вдоль стены и наваливаются друг на друга в борьбе за мяч. Если игрок близко к краю стены, он может пробить мяч по цели (дерево или дверь). Если вы считаете, что это довольно простая игра, то вы ошибаетесь. Ведь последний гол бы забит лишь в далеком в 1909 году.

2. Шахбокс

Игра в Финляндии, где бокс и шахматы идут рука об руку. Сначала игроки играют шахматный раунд, потом боксерский. И так 11 раз.



3. Боссабол

Боссабол – бразильская разновидность пляжного волейбола. Здесь специально для атакующих игроков создана особая надувная площадка с батутами.

4. Скибоп

Если вы фанат зимних видов спорта, скибоп не оставит вас равнодушным. Есть только одно отличие – вместо лыж и сноуборда у вас будет подобие велосипеда.

5. Соревнование по «очаровыванию» червей

В Великобритании это является официальным видом спорта. Ежегодно в графстве Чешир проходит всемирный чемпионат по очаровыванию червей. Правила просты. У вас есть участок 3 на 3 метра. Ваша задача – выманить из-под земли и собрать как можно больше червей за 30 минут.

Источник: zen.yandex.ru

Виктория Николаева

Чек-лист полезных привычек

Чтобы быть здоровыми и красивыми, следуйте этим простым правилам. Начните с небольших изменений своих привычек и обнаружите улучшения.

- Подъем по первому будильнику;
- Утренняя зарядка;
- Гимнастика лица;
- стакан воды утром;

- Не пользоваться гаджетами во время еды;
- Контрастный душ;
- Выпивать вашу ежедневную норму воды;

- Ежедневная медитация;
- Проветривать комнату перед сном;
- Ложиться спать в одно и то же время.

Александра Конюхова

«Здоровые» тренды лета 2021

«Стиль - это способ сказать, кто вы есть, без слов» (с) Рэйчел Зоуи

Поменялись основные направления моды 2021 года - на подиумах преобладают практичные, но при этом безумно элегантные комбинации. Мы покажем, какие тренды готовят нам весна и лето.

Кожаные вещи

Забудь о классических блейзерах и примерь кожаную байкерскую куртку. Забудь о трикотажных штанах и переоденься в брюки из кожи. Откажись от хлопковых платьев-рубашек и надень цветное кожаное платье-жакет.



Пышные рукава

Винтажные «пухлые» рукава продолжают свою историю в новом сезоне. Дизайнеры не на шутку увлеклись гипертрофированными рукавами-баллонами и рукавами-фонариками. Ими украшают буквально все - от блуз до платьев.



Спортивные костюмы

Знаковая вещь из моды 90-х годов популярна в

новом сезоне. Теперь ты можешь рискнуть и ходить в «спортивках» днем и ночью.

Балетки

Аккуратные балетки с необычной текстурой возвращаются в списки трендов. Удобнее и элегантнее обувь просто не найти. С ними любой наряд выглядит непринужденно.

Джинсы Клеш

Казалось бы, джинсы клеш уже сыграли свое, но нет. Модницы не собираются расставаться с расклеванными версиями и в 2021 году. Но есть одно уточнение: в тренде остаются джинсы с аккуратно расклеванными, а не экстремально широкими штанинами.



Платье из полупрозрачной ткани

Элегантные длинные прозрачные платья с принтами или мерцающими вставками - настоящий праздник для любительниц нежных образов. Воздушные модели макси длины рекомендуем носить с кроссовками или минималистичными босоножками со шнуровкой. Стилистический контраст поможет тебе выглядеть ярко и необычно.



Полоски

Чем крупнее и ярче полоски, тем лучше - таким было сообщение многих дизайнеров в весенних коллекциях. Цветные полоски можно сочетать с трендовыми текстурами. Например, носи полосатый лонгслив с кожаными или вельветовыми брюками.

Ярко-красный

Красный с головы до пят. В новом сезоне - это обычное явление. Почти каждый бренд продемонстрировал нам свой вариант стилизации насыщенного красного в повседневных и вечерних образах.

Зеленый цвет

Зеленый цвет был замечен самых разных оттенков - от морской пены и мяты до изумруда и неона. Интенсивность оттенка меняет строение образа. Если ты не любишь эксперименты, бери в руки пастельно-зеленый шопер и наслаждайся сдержанным повседневным фэшн-луком.

Подробнее о трендах предстоящего лета читайте на сайте: cosmo.ru



Анна Терентьева

Как сельская местность раскрывает личность?

«В Удмуртии каждый третий живёт на селе» **god sela.ru**, официальный портал
2021 объявлен Годом Села в Удмуртской Республике. Развитию сельских территорий в регионе отводится особое значение.

В старину считали, что поселение без церкви – это деревня, какой бы крупной она не была. А вот с церковью – село. Так и повелось называть на Руси. Эра Интернета уже наступила, а прижившиеся названия так и доживают свой век. О разнице с городом говорить не приходится. Отличаются не только быт, но и люди. Главным вопросом остаётся: как сельская местность раскрывает личность человека?

Понедельник или четверг – разницы для сильных духом людей нет. Они упорно трудятся день за днём. Уже давно мне в глаза бросился занятный факт. Истории успеха людей сплошь и рядом строятся на нелёгкой судьбе и преодолении трудностей. Растут они далеко не в мегаполисах, а в крошечных сёлах и деревнях, что не отчётливо видны на карте. Нелепая случайность или целый феномен? Попробуем разобраться.

Удмуртия – край суровый и снежный, из таких мест и соткана истинная Россия. Погода зимой не самая приятная: мороз щекощет лицо, а ноги вот-вот замёрзнут в изношенных валенках.

По зимним ухабам тянется еле заметный след. Путь до школы долгий: 3 километра в одну сторону и столько же назад. А кого это останавливает? Учиться хочется, ой, как хочется. Бегать на лыжах зимой – жизненная необходимость. Две доски, иначе и назвать нельзя, стали средством передвижения юной звезды большого спорта.

Галина Алексеевна Кулакова – великая советская лыжница.



На снежной арене она поражала своей техникой, выдержкой и неистовой волей к победе. «Жизнь в движении» – негласный девиз выдающейся спортсменки, не поспорить. Работы Галины не боялась и спуску

себе не давала. В 15 лет уже работала в совхозе телятницей. А потом доярка из маленькой затопленной деревушки поднималась на Олимпийский пьедестал 4 раза. Звучит неправдоподобно, отчасти фантастически. Но мне ли в это не верить? В моём сердце живёт особое тёплое чувство. Детство я провела в том же тихом селе, недалеко от города. Мы жили бок о бок, гуляли по одному лесу. Среда сплавляет людей. Я не раз заглядывала в музей и «купалась» в блеске медалей. Глубоко внутри – гордость, ни что иное. Лицо чемпионки сегодня скомкуют морщины, в которых проглядывают былые победы. Глаза добрые, понимающие, в них не скрыть закулисье триумфов. За спортивным станом кроется великий труд и сила духа.

Человек – существо с противоречивыми желаниями: жаждет получить то, что не имеет. Быть может, именно этот факт стал решающим в судьбе Галины Алексеевны и небольшого числа выдающихся личностей. В голове сразу возникает образ Ломоносова. Славный путь за знаниями

он проложил из глубинки России. Как одуванчики, пробивая безжизненный асфальт, они растут вопреки трудностям. Просто не привыкли сдаваться. А, может быть, не знают, что это такое. Здесь, в селе, человек не обременён заботами городской жизни, безликой суетой и застоявшимся воздухом. Всё вокруг дышит свежестью, чем-то родным и домашним. Каждой клеткой тела чувствуется свобода. Время замирает в моменте. Окружающая среда воспитывает в людях упорство и жизнестойкость. Деревни и сёла живут по собственным законам, порой не понятным городским жителям. Современных детей кормят сказками о супергероях, а в этих местах люди равняются на таких же людей. Живых. Настоящих. Не на кого рассчитывать, богатых родителей и связей нет. Скромные и человеческие люди проходят долгий, но яркий путь становления личности. Каждый третий человек в Удмуртии счастлив. Потому что каждый третий живёт в селе!

София Симанова

Политика - дело молодежи

Вы любите ходить в школу? Мы точно любим!

Так говорят участники проекта **«Школа молодого парламентария»**, который на протяжении нескольких месяцев проходил в **Дебесском районе**.

Уже второй год проект реализуется при поддержке Администрации Дебесского района, Совета депутатов и Молодежного Парламента.

За это время многие говорят о его важности как для молодежи, так и для представителей власти.

«Проект требует особого внимания, так как активизирует молодежь района, а это в свою очередь положительно сказывается на всех сферах жизни», - отмечает **Ольга Степанова**, Председатель Совета депутатов.

«Он очень актуален, так как современной молодежи необходим первый опыт публичных выступлений, умение выстраивать диалог, высказывать и обосновывать свою точку зре-

ния, знать законы нашей Республики и страны в целом, и, конечно, разрабатывать законодательные инициативы», - добавляет **Андрей Иванов**, Глава Дебесского района.

Определенно можно сказать, что политика - это дело молодежи!



Школа молодого парламентария в цифрах

Обучено 30 человек.
- 6 из них стали членами Молодежной избирательной комиссии Дебесского района
- 5 человек участвовали в выборах в Молодежный Парламент в качестве кандидатов
- 1 человек стал членом Парламента.

Публикации о проекте в соцсетях посмотрели более 9000 человек.

Владимир Карачев



Бесермяне: тайна забытого народа

Всё реже и реже встречаются на страницах книг и в мировой паутине упоминания о бесермянах. Народ, проживающий на северо-западе Удмуртии, получил тюркское влияние. Название происходит от слова «бусурман» - чужеземец, но подлинно о происхождении не знает никто. Их численность едва превышает две тысячи человек. Как случилось так, что целый народ чуть не пропал с лица земли бесследно?

Российский познавательный канал о путешествиях «Моя планета» в 2014 году выпустил документальный фильм о жизни бесермян. Серия фильмов «Редкие люди» рассказывает о малых народах, населяющих Россию.

Одной из главных героинь фильма «Бесермяне. По дороге к зелёным холмам» стала маленькая девочка **Маша Дюкина**. Она помогала отцу с хозяйством и всегда любила природу.



Сегодня ей 18, она выпускается из Республиканского лицея-интерната, но по-прежнему привязана к родной деревне и чтит традиции предков.

Что изменилось за 7 лет и как сегодня она смотрит на жизнь? Мы узнали – теперь твоя очередь.

Зачастую мы слышим и читаем новости учёных и взрослых людей. А как сложные культурные про-

цессы происходят глазами юной девушки? Давайте копнем глубже и изнутри посмотрим на народ, являющийся частью многонациональной республики. Как сегодня живут бесермяне и почему стремятся покинуть родную землю?

- Маша, давай начнём знакомство с твоим народом. Наверное, при общении многие задаются вопросом о твоей национальности. Переезжая в город, бесермяне часто скрывают её и не хотят озвучивать. Почему современная молодёжь стыдится своего происхождения, и как ты относишься к этому?

- Я сама не раз задумывалась над этим вопросом. Многие считают, что родиться «нерусским» - это приговор. Иная внешность и язык делят людей на разные социальные группы. А я не стыжусь своей нации, потому что это красит меня и делает непохожей на других.

- Верования и язык на протяжении столетий остаются прежними, но жизнь давно не стоит на месте. Как малый народ не ассимилировал среди огромного числа этносов нашей страны? Теряется ли в современном мире его самобытность и поче-

му это происходит?

- Конечно, самобытность теряется. Народы забывают свои традиции, забывают своих предков. Многие считают самобытность в современном мире неуместным явлением. Идёт и процесс глобализации. Всё это понятно и неизбежно.

- Соглашусь, что многие этносы теряют свои отличительные черты. Тогда что же в современном мире играет главную роль в развитии культуры?

- Влияет на развитие культуры воспитание молодого поколения. Родители не всегда вкладывают в детей необходимые ценности. И это все приводит к снижению развития культуры.

- Их культура уже завтра может исчезнуть, а сегодня они чтят былые порядки и занимаются сельским хозяйством на родных зелёных холмах. Главный календарно-обрядовый праздник «Корбан» проводится перед посевной, в начале июня. Какие традиции он продолжает и почему имеет такое значение у бесермян?

- В честь праздника приносят в жертву красного быка, варят традиционную кашу. Со всех концов слышны бесермянские песни – крезии,

«гармошки» играют родные мотивы. Этот объединяющий всех праздник – надежда на хороший урожай в новом году.

- Всё же одним из главных занятий односельчан является земледелие и животноводство. В фильме ты сказала, что не хотела бы переезжать в город? Поменялось ли спустя столько лет твоё мнение? Почему?

- Безусловно, моё мнение изменилось. Как и многим, хочется получить высшее образование и остаться жить в городе, там больше возможностей. В деревнях давно нет работы. Молодёжь уезжает. Скорее людьми движет желание «жить хорошо» и иметь обеспеченную семью.

Вот как выглядит целый народ глазами одного человека. Мне кажется, людям пора задуматься. Мы часто слышим о важности сохранения наследия и традиций. То, что веками образовывалось нашими предками, нельзя разрушить в один миг. Пока мы будем помнить об этом и передавать последующим поколениям, народ будет жить.

София Симанова

Нескучное село

Провести все лето в селе, деревне или на даче большинству подростков кажется невыносимым. Но село – это не скучно, если знать, как правильно провести время.

Пожалуй, самым банальным, но полезным пунктом в списке занятий будет **самообразование**. Рисование, чтение книг, оригами, лепка, кулинария, шитье – попробуйте все. Может быть, вы найдете дело всей вашей жизни.

У проведения времени за городом есть несколько плюсов, один из них – **великолепная природа**. Глядя на

цветочные поля и таинственные леса, мы отстраняемся от проблем и успокаиваемся. Так давайте запечатадим волшебные виды и будем любоваться ими в любое время! Фотографировать можно что угодно: цветущие растения, небольшие пруды, резвящихся животных и счастливых детей.

Сколько лет вашему дому в деревне? Если много, то это потрясающе, ведь вы можете перебрать старые вещи и найти что-то стоящее. В шкафах, должно быть, лежит одежда, которая уже успела выйти из моды и опять стать актуаль-

ной, на чердаке валяется еще работающий фотоаппарат или диапроектор, будет интересно провести вечер, смотря диафильмы, не так ли?

Зачастую на даче хранится много ненужных вещей, от красок до шин, из них можно сделать оригинальные предметы интерьера. Например, смастерить скамейку, на которой можно отдохнуть. Если вы любите рисовать, то нарисовать пейзаж на одной из стен дома будет хорошим решением. Сделайте то, на что хватит вашей фантазии!

Лето в деревне – это от-

личный шанс укрепить свое здоровье. Свежий воздух и море витаминов отлично дополняют занятия спортом. На пользу пойдут любые физические упражнения, которые вам будет приятно выполнять, будь то десятиминутная зарядка или часовое занятие йогой, катание на велосипеде тоже подойдет.

Как видите, за городом можно найти множество интересных занятий. Выберите себе дела по душе и больше никогда не скажите!

Алиса Турушева



#УчисьсЖИВИ

5 навыков, которые пригодятся в жизни

Сейчас растет поколение, отличающееся от предыдущих. Мы раньше взрослеем, раньше начинаем самостоятельную жизнь. Но какими же навыками нужно обладать для того, чтобы зайти во взрослую жизнь правильно и красиво?

1. Умение первым начинать разговор. Чтобы заинтересовать людей, нужно их к себе правильно расположить с первых минут знакомства. Не бойтесь сами заводить разговор, начинать диалог. Это будет очень полезно для вас в будущем.

2. Этикет. Чтобы после знакомства создать о себе хорошее впечатление, нужно быть вежливым, корректным человеком, знать этикет.

3. Юридическая грамотность, знание своих прав и обязанностей. Финансовая грамотность еще ни для кого не была лишней. Всегда нужно иметь четкое представление о своих доходах, расходах. Также в обязательном порядке необходимо быть юридически «подкованным». Это поможет вам избежать множества возможных неприятных ситуаций.

4. Умение оказать первую медицинскую помощь. К сожалению, мы можем попасть в беду, независимо от нашего этикета и финансовой грамотности. Здесь главное быть спокойным, не паниковать и сделать все, что нужно, и все, что в ваших силах. Ведь в беду можете попасть как вы и ваши близкие, так и прохожие.

5. Навыки делового письма. С помощью этого вы сможете грамотно составить резюме, заполнить различные заявления и удачно провести электронные переговоры.



Регина Кириллова

Как быстро запомнить текст?

Зачастую человек задается вопросом: как быстро выучить текст? Особенно часто проблема встает, если объем информации большой, а тема досконально не изучена. Человеку не всегда удается запомнить материал с первого раза, поэтому существует несколько особых приемов, которые помогут быстрому запоминанию.

Не стоит бездумно пытаться заучить сведения.

Такое действие не способно привести к положительному результату. Только умение внимательно вчитываться в материал, пытаться вникнуть и уяснить основную его мысль приведут к желаемому.

1. Полный разбор и понимание читаемых данных. Важно понять, что написано и какова главная мысль изучаемых сведений.

2. Визуализация прочитанного. Постараться мысленно подобрать подходя-

щую картинку к каждому предложению или слову.

3. После прочтения информации желательно переписать все то, что запомнилось на лист бумаги. Это поможет понять, какие данные усвоились, а что нужно проработать повторно.

4. Прекрасным помощником для заучивания текста считают авторское чтение, то есть прослушивание данных с помощью аудиозаписи.

5. Постараться по несколько раз в день перечитывать изучаемое.

6. Чтобы выучить текст наизусть, нужно читать его перед сном.

7. Для быстрого запоминания текста необходимо делать перерывы в период работы.

8. Комфортная обстановка и отсутствие внешних раздражителей помогут без труда запомнить большой объем данных.

Алена Евстафьева

Что важно выпускнику?

Доброго вам здоровья, господа. Это уже третья моя публикация в этой газете. Сегодня я хочу поговорить с вами на тему приоритетов, целей и способов их достижения.

Полагаю, масса читателей нашего СМИ являются представителями молодежи. Эта социальная группа, как правило, подвержена переживаниям, психологическому воздействию, тревоге. Однако в подобном рода неустойчивости и излишней эмоциональности есть множество положительных аспектов, которые могут помочь в достижении

определенных целей.

Я говорю о гибком и пытливым молодом уме, который есть в каждом из нас. Исходя из темы статьи, вы наверняка подумали, что автор будет повествовать о методиках подготовки к ЕГЭ, о важности поступления в ВУЗ. Но это все настолько очевидно, а, соответственно, и скучно. Я сам являюсь учеником 11-го класса и вскоре попаду под жернова исполнинской машины массовой переработки (ЕГЭ). Однако стоит ли ее бояться?

Боюсь, мои суждения воспримутся читателем как вздор и детское мировоззрение, но мне кажется, что бояться стоит не ЕГЭ, а периода подготовки. Зачастую во вре-

мя подготовки светлые и прекрасные умы затягивает в пучину раздумий о будущем. Если мы боимся перспектив, существует вероятность погрязнуть в личностном кризисе. Согласитесь, страшная штука. Дабы не попасть в эту ловушку, старайтесь побольше отдыхать и уделять время самопознанию. Человек, познавший свои возможности, не станет бояться будущего, ибо он будет знать, на что он способен и как этого добиться. Не стоит обожествлять ВУЗы и систему. Не человеку нужен ВУЗ, а человек ВУЗу. Не стоит принижать собственную ценность, друзья мои. Но и переоценивать себя не стоит.

Да, системе нужен чело-

век, но человек пытливого ума и развитого сознания. С малых лет мы потихоньку инвестируем в свое будущее. Некоторые вливают огромный ресурс своего мозга в интеллектуальные акции компании одной отрасли и считают, что таким образом смогут стать востребованным специалистом. Другие систематически постигают разные науки и изучают рынок.

Но для меня лишь один путь является истиной. Диверсифицируйте свой портфель, господа, делайте акцент на том, что в дальнейшем способно принести вам прибыль и нравственное спокойствие.

Тимур Габбасов



Волнение не выход! как бороться со стрессами перед экзаменом?

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. Это экзамены. Перед каждым экзаменом мы волнуемся, это совершенно нормально, но комфортно ли нам от этого волнения? Сейчас мы вместе с вами разберем самые популярные методы борьбы со стрессом.

Накануне экзамена

Подготовку к экзамену рекомендовано завершить к 17-18 часам. Последние часы занимайтесь зубрежкой малозащитно: чем больше учишь в ночь перед экзаменом, тем меньше заученного остается в уме.

Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любимым отвлекающим и расслабляющим занятием: выйти на короткую прогулку, принять душ. Чтобы «разгрузить мозги» в преддверии экзамена, очень полезно посмотреть комедию. Смех не только убирает напряжение, но также улучшает работоспособность.

Перед экзаменом важно как следует выспаться!

Чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня исключи из своего рациона всевозможные бодрящие напитки: кофе, чай и т.д.

В день экзамена

Предэкзаменационный стресс зачастую сопровождается отсутствием аппетита. Даже если ты не хочешь есть, нужно обязательно немного перекусить. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и появятся сопутствующие ему симптомы - озноб, потливость, бессилие и т.д. Все это может завершиться обмороком. Однако и с переполненным желудком идти на экзамен не советуем.

Эффективным средством

избавления от предэкзаменационного стресса является музыка. Собираясь на экзамен, включи свои любимые композиции или классику, страх и внутренняя дрожь уйдут.

А вот чего ни в коем случае делать не нужно, так это принимать успокоительные средства. Результат может быть печальным. Вялость и медлительность не позволят сконцентрироваться. Лучше перед выходом из дома нанести на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего расслабляющими свойствами.

Во время экзамена

Дыхательная гимнастика

Дышите медленно: вдох через нос, выдох через рот.

Сделав вдох, на определенное время задержите дыхание, потом медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

Убежище

Представьте себе, что у вас есть комфортное и безопасное укрытие, в котором вы можете спрятаться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах и т.д. Закройте на несколько минут глаза (1-2 минуты) и войдите в свое собственное укрытие. Данное упражнение сможет помочь вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе.

Евгений Шушков

Школа может быть мечтой любого человека

Многие мечтают оставаться как можно дольше молодым, работать в сфере образования и просто питаться новыми знаниями о мире. Но для этого нужно не только желание. Важно прикладывать много усилий и времени для достижения цели.

Как раз такой увлеченный педагогикой человек согласился ответить на интересующие нас вопросы. Гость рубрики **Оксана Голубкова**, учитель истории Первомайской школы.



- **Оксана Георгиевна, расскажите немного о себе.**

- Я работаю учителем истории, увлекаюсь чтением и путешествиями, веду

активный и здоровый образ жизни.

- А кем вы мечтали стать в детстве?

- Конечно, учителем. Приносила из школы мел и писала дома на дверце шкафа, как на доске. «Учила» младшую сестру и ее подруг. Выбор был между учителем рисования и учителем пения, но потом «победил» пример учителя истории.

- Почему вы выбрали именно эту профессию?

- Я думаю, что это все-таки призвание, возможность быть полезным людям.

- Вы не жалеете о своем выборе?

- В целом нет, с трудом представляю себя в другой профессии. Хотя, конечно, бывают моменты сожаления, особенно в последнее время.

- Сложно ли было освоить вашу профессию?

- Учеба была непростой, особенно когда во время обучения пришлось жить не дома, а в другом городе. А вообще сложность освоения есть в любой профессии, особенно если относиться к этому серьезно.

- Нужны ли какие-то особые качества человеку, который решил стать специалистом в вашей области?

- Да! Любовь к своему делу и к детям, профессионализм, терпеливость, тактичность, искренность, умение быть справедливым, готовность постоянно меняться и совершенствоваться.

- Что самое интересное в вашей деятельности?

- Участие в процессе взросления учеников, в процес-

се формирования их личностей. Постоянная динамика, развитие, обновление. Продолжение дружеских отношений с учениками спустя годы после школы.

- Кому бы вы порекомендовали освоить свою профессию?

- Тем, кто готов много работать. «Душу отдавать ученикам».

- О чем бы вы хотели предупредить тех, кто собирается получить такую же профессию, как у вас?

- Главное - не бояться трудностей и не поддаваться негативным эмоциям! Мечтать! Достигать своей мечты! Все сбывается!

Алина Любимова



#ЖИВоеНастроение

10 причин любить весну

К весне все относится по-разному. Кто-то ее любит, а кто-то не очень. Написана эта статья для второго типа людей. Мы переубедим вас и докажем, что весна – прекрасное время года.

1. Конечно же, больше солнца! Холодной зимой света очень мало, а мы очень скучаем по солнышку.

2. Долой тяжелую зимнюю одежду. Кому не надоели эти тяжелые зимние пуховики? Так хочется чего-то легкого, а не каждый раз надевать огромную куртку, из-за которой ничего не видишь и не слышишь.

3. Больше зелени! Расцветают цветы, открываются почки деревьев, все вокруг оживает, это очень вдохновляет!

4. Весной люди больше дышат. И это научно доказано! Ученые выявили, что человек дышит весной в 3 раза чаще, чем в другие времена года.

5. Позже темнеет. Можно спокойно строить планы на вечер, не думая, что будет темно возвращаться. А весенние вечера потрясающие!

6. На прилавках в магазинах появляются свежие фрукты. Это то, что нужно

после суровой зимы.

7. Тает снег. Не будет больше огромных сугробов, которые закрывают весь вид перед глазами. А обувь можно не оттирать от белых соляных разводов.

8. Огромное количество праздников. 8 марта, Масленица, Пасха и всеми любимые майские праздники. И это еще только малая часть того, что нам предстоит.

9. Закаты и рассветы. Начало прекрасного времени – красивые закаты и рассветы, которые будут сопровождать вас каждый день и вечер, словно на-



рисованные акварелью. Можно сделать много потрясающих фото в свой Инстаграм.

10. Конец учебного года. Все школьники ждут это время больше всего. Начало последней четверти, а потом – обожаемые всеми летние каникулы.

Регина Кириллова

Топ-10 весенних подарков

Пришла весна, а с ней и настроение делать приятное близким и друзьям. А, может, у вашей подруги день рождения? В нашей подборке вы найдете интересные варианты подарков на любой весенний праздник для своей подруги, девушки или мамы.

1. Цветы. Отличный символический подарок

2. Билеты в театр или на концерт. Дарить приятные эмоции и впечатления – беспроблемный вариант

3. Палантин. Он согревает, укрывает от кондиционеров и разбавляет образ

4. Клатч. Как говорится, сумок много не бывает

5. Аксессуар для техники.

Такой подарок оценит девушка, которая много работает за ноутбуком и активно пользуется телефоном

6. Браслет или кулон. Ювелирные украшения и бижутерия всегда были беспроблемным вариантом

7. Красивая кружка. С любимой кружкой выполнение любых дел станет

куда приятнее

8. Блокноты для творчества. Прекрасный подарок для тех, кто любит рисовать

9. Набор сладостей. Каждый мечтает получить коробку конфет

10. Фотоаппарат. Такой подарок будет приятно получить девушке, которая любит фотографировать или фотографироваться



Виктория Иванова

100 дел, Или как провести лето незабываемо

Учебный год стремится к своему завершению. Это значит, что впереди нас ждут три незабываемых месяца солнца, смеха и прогулок. 92 дня даны нам не просто так, надо успеть попробовать все.

Чтобы времени на самые невероятные идеи хватило, нужно заранее прописать все то, что ты хотел(а) бы воплотить в жизнь этим летом. Запиши все идеи, пришедшие в голову, а потом отбери варианты, которые тебе по душе. Чтобы помочь начать список, я подготовила несколько вариантов.

Список планов на лето:

1. Сходить с друзьями на пикник
2. Выйти на пробежку
3. Увидеть радугу
4. Покататься на аттракционах
5. Навести порядок в комнате/квартире
6. Встретить рассвет
7. Попасть под дождь

8. Сходить в поход
9. Покататься на роликах
10. Провести день без телефона
11. Запустить воздушного змея
12. Приготовить любимое блюдо
13. Завести полезную привычку
14. Написать песню

15. Обойти весь город пешком
16. Пускать мыльные пузыри
17. Ходить босиком по траве/песку
18. Собрать коллекцию фантиков
19. Сделать подарок близкому человеку
20. Провести день наедине с собой

Список может продолжаться бесконечно, все зависит от твоей фантазии. Выпиши для себя те варианты, которые нашли отклик в твоём сердце и приступай к созданию своего чек-листа. Сделай это лето незабываемым. Не упusti момент, проживи эти месяцы с удовольствием!

Дарья Мазырина



1. Какая знойная особа в летний период самая надоедливая?
Ответ: Жара

2. Почему мальчишки и девочки летом шоколадного цвета?
Ответ: они загорают

3. Какие зайчики умеют плясать на волне?
Ответ: солнечные

«Лето - это маленькая жизнь»

Для многих людей лето - самое любимое время года, время новых идей, впечатлений, планов, исполнения желаний, поездок на море, наконец, лето - время каникул, отпусков и отдыха!

Безусловно, каждая пора хороша по-своему, но именно летом нас наполняет какое-то особенное чувство свободы и радости, хочется мчаться навстречу теплому ветру и ни о чем не думать.

Это особенная пора: солнышко в другие времена года мы видим очень редко, поэтому нужно за три месяца успеть набраться сил и энергии на весь предстоящий год! Когда еще можно отдохнуть от холодных морозов, хмурого неба, многослойной темной одежды, дождя?

Особенное отношение к лету как раз идет из детства с его тремя месяцами каникул. И, как бы странно это не казалось, именно летом люди становятся бо-

лее активными и веселыми.

Лето обычно ассоциируется с солнцем, мороженым, свежими фруктами и ягодами, открытыми настежь окнами, зеленью, цветами, короткими ночами и теплыми вечерами.

А какие ассоциации у вас вызывает это чудесное время года? Может быть, это какие-то особенные воспоминания, планы и надежды на будущее? А, может, вы можете поделиться фильмами, которые обязательно стоит посмотреть ле-



том, или книгами, которые надо прочитать. Открывайте группу газеты ВКонтакте и пишите нам в сообщения. Интересные месседжы мы опубликуем.

Кристина Масютенко

Летнее путешествие по России

Город удивительной архитектуры, волшебной атмосферы, множества красивых видов, имеющих огромное культурное и историческое наследие - это Санкт-Петербург (Ленинград или Питер, как пожелаете). Совсем скоро наступит лето, а это значит, что будет много свободного времени, которое можно уделить путешествиям. Я рекомендую вам съездить именно в Питер и предлагаю **ТОП-15 интересных мест в городе-герое**.

Александровский парк - прекрасное место для любителей пеших и велосипедных прогулок. Здесь каждый сможет найти свой уголок, который поможет отвлечься от проблем.

Дворец князей Юсуповых - памятник истории и культуры федерального значения. Расположен на набережной реки Мойки. В настоящее время в здании располагается Дворец культуры работников просвещения и проводятся экскурсии.

Дворцовая площадь - главная площадь Питера. Она стала «свидетелем» всех событий в истории России. Сейчас практически все праздники проходят именно там, также часто можно встретить уличных музыкантов, которые поднимут вам настроение.

Дом-кольцо - построен в конце XVIII века. С 1827 по 1833 годы там проживали родители великого поэта А.С. Пушкина. Это старейший дом Питера, где все еще живут люди.

Исаакиевский собор являлся во время Великой Отечественной войны самым высоким зданием города. Туда были перемещены многие вещи, которые имели большую

ценность. Все потому, что он являлся главным ориентиром немецких захватчиков, именно поэтому его не трогали, все осталось в сохранности. Сейчас туда можно подняться, чтобы посмотреть на город с высоты птичьего полета.



Книжная лавка писателей - один из старейших книжных магазинов. Сегодня там проходят встречи петербургских писателей, поэтические вечера, презентации новых книг и многое другое.

Крейсер «Аврора» считается судном-легендой, которое изменило ход истории. Также он является символом северной столицы и объектом культурного наследия России.

Лакhta центр - самое высокое здание в Европе. Его высота достигает 462 м. В нем 87 этажей. С 83 по 86 этажи - обзорная площадка, откуда открывается прекрасный вид на весь город.

Летний сад - старейший

парк города. Находится рядом с Петровским летним дворцом. В начале XVIII века гостей пускали в сад только по воскресеньям, и то далеко не всех. Единственным условием для посещения был опрятный внешний вид. Сейчас там можно свободно прогуляться и посмотреть на прекрасный ландшафт ежедневно.

Лофт проект «ЭТАЖИ». Это пять этажей развлечений и занятий по душе. На крыше находится площадка с прекрасным видом на окрестности.

Магазин купцов Елисеевых расположен в самом центре города. Сейчас это не только магазин, где можно приобрести множество вкусностей, но и музей, который возвращает посетителей во времена царской России.

Музей Фаберже. Там можно увидеть несколько эксклюзивных яиц, сделанных из драгоценных камней, которые завораживают своей красотой. Есть сувенирная лавка, в которой вы сможете приобрести что-нибудь на память.

Особняк Кельха был построен в конце 19-го века по заказу Александра Фердинандовича Кельха на средства его супруги Варвары Петровны. Ка-

ждое помещение выдержано в уникальном стиле. Известно, что Кельхи были коллекционерами знаменитых яиц Фаберже, ювелирные изделия хранились в особой бронированной комнате особняка.

Петропавловская крепость - старейший памятник архитектуры города. Она расположена на Заячьем острове вблизи Марсова поля. Сейчас там можно увидеть множество памятников архитектуры и музеев.

Церковь Рождества святого Иоанна Предтечи (Чесменская церковь) - действующий православный храм, является архитектурным памятником федерального значения. Она окрашена в непривычный нам цвет, этим она и эксклюзивна.



Елизавета Мазитова

#ДоброВсегдаПобеждает

Дети Удмуртии с «безграничными» возможностями рассказали о том, как добро помогает им жить

5 мая весь мир отметит Международный день борьбы за права инвалидов. Этой дате был посвящен конкурс стихов, сказок и рассказов среди детей с ограниченными возможностями здоровья «Добро всегда побеждает». На конкурс прислали 39 творческих работ. Все они написаны «особенными» детьми из Ижевска, Якшур-Бодянского, Сюмсинского и Кизнерского районов.

Ребята в стихах и рассказах делились историями из жизни, а в сказках фантазировали, что было бы, если бы в мире царил добро. Получились очень трогательные работы, воспевающие доброту, дружбу, взаимопомощь.

Номинация «Лучшая сказка»

Жил-был мальчик Данил. Ему было 10 лет. Он учился в 4 классе. Больше всего на свете Данил любил рисовать. Однажды он пришел из школы очень грустный, потому что его обидел одноклассник и они поссорились. Мальчик достал свой альбом и кисти и начал в задумчивости водить кистью по листу. Вдруг он заметил, что на листе появилось какое-то нелепое существо.

- Настоящий Чукомбр! - удивился тому, что сотворил Данил.

У Чукомбра было большое овальное туловище, все покрытое лохматой шерстью. На руках выделялись длинные когти.

- Ого! - подумал Данил. - Когти даже длиннее, чем у кошки!

Ноги у чудовища были длинные и тонкие, как у цапли. А вот голова получилась совсем маленькая. На макушке мальчик нарисовал кепку. Когда же у этого существа появилось лицо, Чукомбр вдруг открыл свой кыкастый рот и

Приключения Данила и Чукомбрика

заговорил: «А! Художничек! Сейчас как укушу тебя!»

Данил от неожиданности и от страха вмиг залез под стол.

В это время Чукомбр спрыгнул с листочка и начал сломя голову носиться по комнате. На пол повалилось все, что попадалось ему на пути: перевернулся стул, опрокинулась карандашница, стоявшая на краю стола, полетели на пол модели машинок с тумбочки. Потом безобразник запрыгнул на диван и начал на нем прыгать. Тут чудовище заметил на полке собранного из конструктора робота, потянулся к нему и, не удержав равновесия, начал падать. Робот покачнулся и полетел вслед за Чукомбром.

- Нет! Только не это! - с ужасом закричал Данил. - Я его так долго собирал!

Потом он посмотрел на валяющегося Чукомбра и понял, что сам, собственными руками, сотворил чудовище. Мальчик понял, что срочно надо как-то

исправлять ситуацию. Он схватил со стола рисунок, краски, кисточку и, быстро замазав ему рот со страшными клыками, нарисовал добрую улыбку.

- Вот теперь ты не Чукомбра, ты - Чукомбрик, - прошептал мальчик.

И произошло чудо: улыбающийся Чукомбрик поднялся с полу и сказал: «Прости меня, пожалуйста, Данил! Я не хотел устраивать такую разруху, но ты же меня нарисовал злым, вот и пришлось быть таким. Но я обещаю, что исправлюсь, а в доказательство сейчас все здесь приберу».

Он начал расставлять все по своим местам, а Данил ему помог. Вместе они снова собрали робота, и тот получился еще лучше, чем был до этого.

- Чем мы с тобой еще займемся? - поинтересовался Чукомбрик.

- О, у меня есть много интересных игр и увлекательных заданий, хочешь попробовать? - предложил Данил.



- Конечно! - обрадовался новый друг. И тут начались развлечения!

Вечером, когда наступило время прощаться, Данил сказал Чукомбрику: «Сегодня был отличный день! Я рад, что все так вышло. Еще я понял, что от нашего настроения зависит то, что происходит вокруг нас. До свидания, Чукомбрик, буду рад тебя видеть снова!»

Его новый друг махнул на прощание рукой и запрыгнул на альбомный лист. Мальчик ласково провел рукой по рисунку, улыбаясь, закрыл альбом и аккуратно положил его в ящик стола.

**Макар Иванов,
Артем Наговицын, школа 101**

Номинация «Лучшее стихотворение»

Так много!

Так много в жизни есть хорошего,
Лишь только стоит правильно взглянуть.
Добро, любовь, счастье дня мимолетного,
Ты удержи в руках и счастливым будь.

Так важно видеть в жизни эти чувства,
Любовь, добро дарить и счастье всем вокруг.
Раскрасить в краски, весь наш мир - искусство!
Дитя искусства - это ты мой друг!



Так хочется, чтоб ты услышал эти строки,
Остановился и на жизнь взглянул,
Понял, не нужно быть жестоким,
И руки к счастью протянул!

**Ирина Горланкина,
Сюмсинская школа**

Стихотворение волонтера

Что такое Родину любить?

Что такое Родину любить?
Встать, когда война зовет на поле боя?
Иль природой дорожить? Знать - она свободна.
Может Родину любить - значит всем и все дарить?
Счастье, теплоту, отвагу.
Нет. Лучше просто добрым быть,
И тогда наград не надо.

Действия нашей жизни

Мечтать, творить, любить. Хотеть, желать, играть.
Сквозь слезы, ненависть и плач никак не догорать.
Стремиться и не падать, вперед не забегать.
Идти через печаль, но продолжать играть.

Варвара Угланова

#ДоброВсегдаПобеждает

Номинация
«Лучший рассказ»

Подарок

На майские праздники Колю отправили к бабушке. Он катался на велосипеде, бегал с ребятами и кушал горячие, румяные бабушкины пирожки.

В доме наискосок жил старик. На улицу он выходил на костылях, садился на лавочку и смотрел на дорогу. Взгляд у него был печальный-печальный.

Целый день ребята бегали по улице, катались на велосипедах, поднимая пыль с дороги. Старик ворчал на них и махал в их сторону кулаком.

Однажды утром Коля вышел из дома погулять очень рано. На улице ребята еще не было, только старик сидел на лавочке под рябиной. Коля подошел к нему.

- Здравствуйте, - поздоровался он со стариком. - Завтра 9 Мая, вы пойдете на парад? - спросил мальчик.

- Здравствуй. Я воевал и участвовал в параде 1945 года, а сейчас мне не дойти, сил не хватит, - старик рассказал свою историю. Оказалось, что плохо ходит он с самой войны. Там получил боевое ранение и стал инвалидом.

Во дворе стояла инвалидная коляска. Коля предложил ехать на парад на ней.

- У нее колесо сломано, - прошептал дед и тихонько, шаркающим шагом ушел в избу.

Бабушка позвала мальчика домой завтракать. Он кушал вкуснейшие бабуш-

кины олады со сметаной. И все думал о старике-инвалиде. Несправедливо, что человек воевал, а на парад попасть не может. Коля вышел во двор, не раздумывая, снял колесо со своего велосипеда и побежал через улицу. Мальчик вошел во двор старика и прикрутил колесо к его коляске.

- Это вам от меня подарок на 9 Мая, - сказал он старику.

Хмурый старик вдруг заулыбался, в его глазах появилась радость, и он позвал Колю в дом. Они пили чай, и старик рассказывал мальчику о войне.

На следующий день старик на коляске ехал в сторону центра на праздник.



В его руках был флаг, а на лице - улыбка. Коля был тоже очень рад, что смог помочь одинокому человеку.

Матвей Калинин,
школа 47 для детей с ОВЗ

Когда личная проблема становится общей?

Проблема - это барьер, мешающий достижению целей. В тяжёлые моменты твоей главной задачей будет вырваться из этого «болота».

Когда же личная проблема становится общей? Тогда, когда для достижения необходимого эффекта недостаточно возможностей отдельной личности. Моральных. Эмоциональных. Физических. Проблема, начинающая непосредственно действовать на среду вокруг, не может оставаться частной. Соглашусь, что перебороть грань общественного влияния и рассказать о проблеме готовы не многие. Это запретная территория, ограниченная сознанием человека. Кто самовольно зайдёт в клетку к голодному льву? Зачем говорить о проблеме и позорить себя? «Не выноси сор из избы», - вбивают в чистые умы со школьной скамьи. Общественное сознание и уклад жизни давно поставили крест на открытом диалоге между различными слоями людей.

Грань между местоимениями «я» и «мы» начинает размываться. Сегодня твоя личная проблема может объединить весь мир. Рассмотрим это на примере

коронавируса. Не думаю, что первый заражённый человек мог представить, в какие масштабы выльется простое недомогание. Люди не осознавали, что результаты их действий, а точнее бездействия, станут роковыми для планеты Земля. Их личная проблема стала остро касаться окружающих. Черта была пересечена. России также пришлось столкнуться лицом к лицу с величайшей проблемой современности. В таких условиях личная проблема - часть большой системы. Умиравший человек, подключенный к аппарату искусственной вентиляции лёгких, не может сам себя вылечить. Проблемная задача автоматически стала задевать не только его, но и родственников, врачей, государство.

Личные проблемы зачастую не обходятся без постороннего вмешательства. Нельзя выделить чёткую грань, когда они становятся общими. Если человеку не всё равно на происходящее или про-

исходящее становится тяжёлым бременем, без помощи извне будет крайне сложно.

Случаются и непредвиденные ситуации, «к которым жизнь не готовила». Чрезвычайные происшествия, аварии, пожары, потопы разрушают жизни сотен людей. Неоднократно каждый из нас видел проявления о сборах средств на лечение, одежду или бытовые вещи. И о чём ты думаешь в этот момент? Почему я должен помогать этому человеку?

Сегодня помогаешь ты, а завтра помогут тебе.

Люди, сумевшие попросить помощь в тяжёлых ситуациях, - сильные люди. Тот, кто однажды столкнулся с бедой, никогда не оставит пропадать другого. Те, у кого получается победить обстоятельства, не будут прежними. Они способны поменять собственное сознание и отношение к проблемам вокруг.

Так когда личная проблема становится общей? Когда она выходит за грани твоего внутреннего мира. Когда она созвучна другим людям. Когда её легче решать с кем-то.

И напоследок...

«Если не можете решить собственные проблемы, станьте решением для других. Ведь всегда лучше давать, чем брать, верно?» (с) Ник Вуйчич

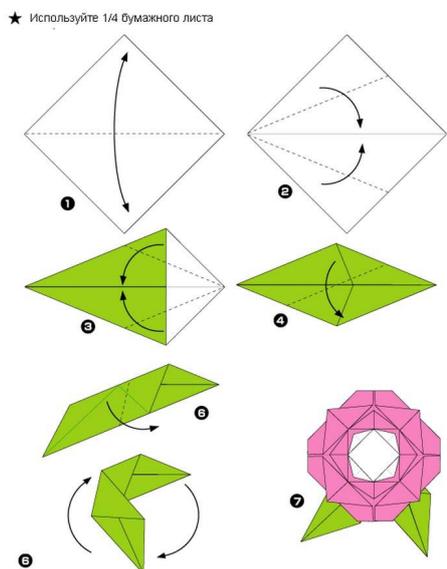
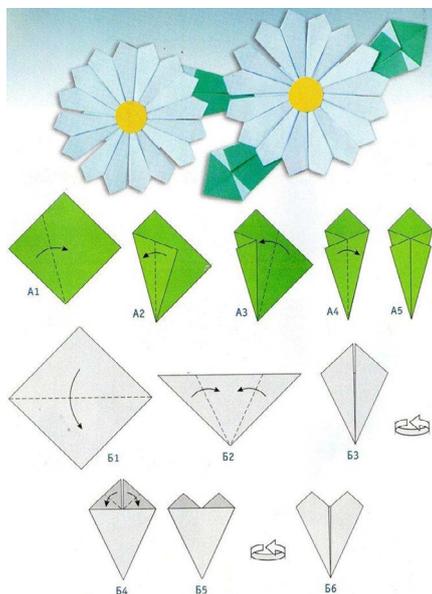


София Симанова

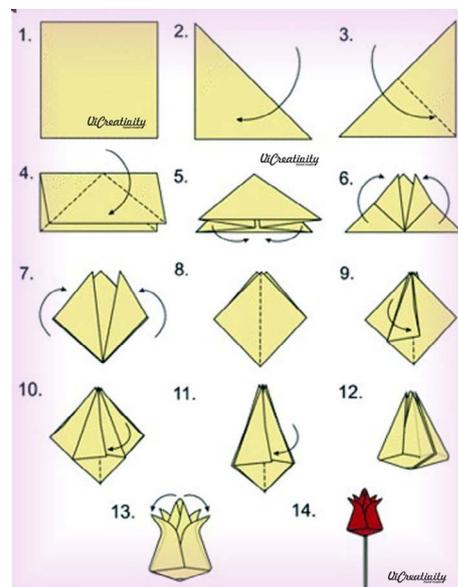
Встретим весну с цветами

Пришла весна. Природа оживает. Жизнь наполняется надеждами и счастьем. А давайте подарим своим близким еще и цветочное настроение! Побалуем мам, бабушек, сестер и подруг оригами своими руками.

Цветы - это символ красоты и всего прекрасного. Поэтому сегодня мы делимся инструкциями, как сделать оригами-цветок. Любите своих близких и удивляйте своими подарками!



Источник: yandex.ru/images/touch/search?text



Алена Евстафьева

Золушка внутри нас

Среди многочисленных сказок история о Золушке является самой популярной. А какая из сцен этой старой сказки больше всего привлекает вас?

1. Издевательства мачехи и сестер над Золушкой
2. Золушка превращается в принцессу
3. Золушка теряет башмачок, убегая из дворца
4. Принц надевает Золушке туфельку

Почему вам нравится выбранная сцена? Психологи утверждают, что она соотносится со слабыми сторонами человека выбравшего ее.

1. Издевательства мачехи и сестер над Золушкой.

Другая сторона этой сцены - чувство превосходности и высокомерия. Тот, кто выбрал эту сцену, очень хорошего о себе мнения и, бывает, смотрит на других сверху вниз. Необходимо научиться относиться к другим с большой теплотой.

2. Золушка превращается в принцессу.

В реальной жизни мало чего происходит по взмаху волшебной палочки, а превращение в принцессу - это сказка. Выбравший эту сцену - недостаточно практичный и ответственный человек, в глубине души

надеющийся, что его проблемы могут быть решены таким же невероятным способом.

3. Золушка теряет башмачок, убегая из дворца.

Выбор этой сцены указывает на степень зависимости от окружающих. Не стоит рассчитывать на других, надо учиться самому принимать ответственные решения.

4. Принц надевает Золушке туфельку.

Хэппи-энд - это всегда здорово, но после праздника наступают заурядные будни. Все желания и мечты предсказуемы: хорошая

зарплата, блестящая карьера, семья с детьми. Но ведь существуют качества, которые выделяют людей из толпы и могут сделать из простого обывателя единственным в своем роде человека.



Виктория Иванова



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

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. Баянаслова А. Векшина, А. Евстафьева, А. Конюхова, А. Терентьева, А. Турушева, В. Ворончихина, В. Иванова, В. Николаева, В. Чайникова, Д. Мазязина, Е. Князева, Е. Мазитова, Е. Шушков, К. Масютенко, Р.Кириллова.