



Республиканское издание волонтеров

# #газетаЖИВИ

№ 6-7 (124-125)

## ОДНАЖДЫ В РОССИИ

Новости об активной молодежи Удмуртии, история волонтера

ОДНАЖДЫ  
В  
РОССИИ

2

## ЛУЧШЕ ВСЕХ

Итоги 14-го года газеты «ЖИВИ», интервью с выпускниками «ЖИВИ»



4

## ГАЛИЛЕО

Полезные приложения, советы по подготовке к экзаменам и другие материалы по учёбе



6

# #ЖИВИТВ

представляет марафон  
14 лет с «ЖИВИ»



Сколько лет вам было в 2008 году? А теперь представьте, что газета «ЖИВИ» уже **14 лет** развивает волонтерство и создаёт добрый контент в Удмуртии. За это время поменялись дизайн, люди и технологии, но одно остаётся неизменным - стремление развиваться. Что **мы сделали за эти 365 дней** читайте на **с. 4** и смотрите прямую трансляцию праздника «Вечернее ЖИВИ» ВКонтакте 18 февраля в 16:00.

## ЖИТЬ ЗДОРОВО

Как музыка влияет на человека, почему нельзя ложиться спать поздно и всё о ЗОЖ



8

## ОРЁЛ И РЕШКА

Как дела с волонтерством в разных странах, откуда традиции отмечать 23 февраля и 8 марта



10

## 6 КАДРОВ

Развлекаемся и познаём себя



12

# ОДНАЖДЫ В РОССИИ

## ПРОДВИГАЙ развитие

Будь режиссёром!

### Обращение главного редактора

Как же я счастлива, что он наступил... Февраль - зимнее торжество с ноткой сирени. Недаром самый короткий месяц - приближает весну на целых 3 дня.

С вами снова я, София. Вот уже второй год меня мучает вопрос: что должен написать главный редактор в своём обращении? Будем изучать вместе. В этом году выдалось достаточно много путешествий, и мой внутренний рост всецело связан с расширением знаний о мире вокруг. 2021 год завершился поездкой в «Артек». Это отдельное место на планете, где сердце по-детски открыто к важным вещам. Мы часто забываем о простых истинах, тратим время впустую и не замечаем, как жизнь пронесется мимо нас. Я была опечалена отъездом и хотела зарисовать перманентным маркером яркие картинки в голове. Как сохранить момент в памяти? Много спрашивала у окружающих и искала ответ на этот животрепещущий вопрос. Буду рада, если хотя бы одна из этих практик поможет вам.

**1. После каждой важной для меня поездки я выписываю мысли, цепляющие фразы или «инстаиты» - озарения.** Такой метод рефлексии помогает понять себя и мотивы поступков. Позднее это интересно перечитывать и убеждаться в собственном развитии.

**2. Найдите точку и зафиксируйте на ней своё внимание, отсчитайте 5 секунд и закройте глаза,** попытайтесь воспроизвести картинку. Поздравляю, вы сфотографировали мир своими глазами.

**3. Запахи и музыка** в моменты сильных эмоциональных всплесков плотно залегают у нас в голове. Вы можете составить плейлист лета, дня рождения или приятного вечера, а потом с лёгкостью вспомнить прошлое. Кстати, так можно подготовиться к экзаменам и лучше запомнить информацию.

**4. Гербарий - лето в книжке.** Так можно сохранить не только растения. Достаточно составить коллаж из фотографий или собрать коробочку с воспоминаниями, и улыбка уже нежно расплывается по лицу.

Люди давно научились запечатлевать картинки в видео. Теперь мы можем перенести в любую точку мира за считанные секунды.

Не успели моргнуть, а год пролетел. Газете «ЖИВИ» уже 14 лет! Это 122640 часов отснятого материала. Включайте «ЖИВИ-ТВ» 19 февраля, а пока располагайтесь поудобнее на страницах... точнее каналах нашего бумажного телевизора.

**Будьте режиссёрами,  
а не зрителями своей жизни!**

Искренне ваша, София Симанова



В новогодние каникулы с 6 по 10 января в лагере «Дружба» собрались активисты со всей Удмуртии. Там прошла проффильная смена «Школа проектного менеджмента» Удмуртской организации Российского союза молодёжи.

120 активистов презентовали свои проекты, углубляли знания и навыки в проектной деятельности и проходили мастер-классы по личной эффективности. Не забывали отдыхать на стартине, конкурсных состязаниях и дискотеке.

### РСМ продвигает

На образовательных блоках крутые спикеры каждый день рассказывали ребятам много полезной информации из сферы проектного менеджмента и личного развития. Как правильно поставить цель, бороться со своими проблемами, о написании проектов на грант и о многом другом узнали ребята. А ещё 26 ребят вступили в члены РСМ, для них прошло торжественное посвящение с фирменным коктейлем, напутствием от крёстных и вручением атрибутов: золотого значка и членского билета.



**Больше ЖИВых новостей** ищите ВК и в Inst по тегу **#ЖИВыеНовости@gazeta\_zhivi**

## День российской печати

**13 января** 1703 года по указу Петра I вышел в свет первый номер русскоязычной газеты. Этот праздник связан с исторической датой - началом издания первой российской печатной газеты.

**Интересный факт:** в 1918 году День российской печати был перенесён на 5 мая - дату, когда вышла в свет главная советская газета «Правда» - и переименован в День советской печати. Только в 1991 году дату празднования российской печати перенесли обратно на 13 января.

### XI Отчётно-выборная Конференция

Эта смена стала важной не только для ребят, но и для всей Удмуртской организации РСМ. 9 января состоялось заседание высшего органа Удмуртской организации РСМ - XI Отчётно-выборной конференции. В официальной обстановке были подведены итоги работы РОО «УТРО РСМ» за 2018-2022 год. Некоторые показатели невольно заставляют гордиться деятельностью организации!

Поставлены цели и составлен план работы на 2022-2026 год. Это вдохновляет на дальнейшее участие в деятельности РСМ. Наверное, самым важным событием конференции стало избрание нового председателя РОО «УТРО РСМ» на срок полномочий до 2026 года. Им стала Диана Манченко. Поздравляем!

### ЖИВые эмоции

Конечно же, за эти 4 дня ребята со всей Удмуртии общались и объединялись в отряды. Многие, кроме ценных знаний, обрели замечательных друзей. РСМ объединил талантливых единомышленников.

«Я ездила в первый раз, и мне очень понравилось. Я узнала много нового, нашла чудесных друзей», - поделилась **Виктория Дегтева**, член Камбарской местной организации «МАРТ».

И с каждым годом мне дороже  
Наш Российский союз молодёжи!

**Лев Макаров**



**Виктория  
Нифонтова**

# ОДНАЖДЫ В РОССИИ

## Огни доброго города

28 января в Центре детского творчества Устиновского района прошёл фестиваль игр «Добрый город». Впервые за долгое время не онлайн.

К доброй игре приобщились школы, в которых ещё не созданы добровольческие объединения. Вместе собрались 90 ребят: мечтающие стать волонтерами и уже профи своего дела.

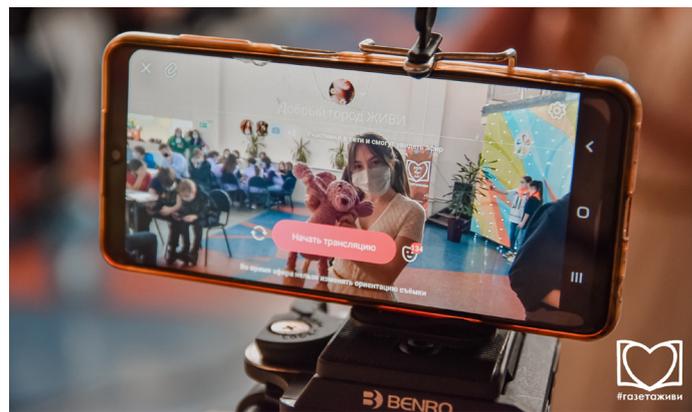
Ижевские школьники 5-8 классов погрузились в жизнь города и познакомились с «добрыми» навыками, играя.

Авторские методики созданы по мотивам популярных игр «Дженга», «Имаджинариум», «ДаНетки», «Назови три» и «Я знаменитость». В процессе игр школьники узнали об организациях республики, бонусах и направлениях волонтерства. А самое ценное - обмен контак-

тами для совершения добрых дел в будущем.

Участники прослушали лекцию об основах добровольчества и закрепили свои знания на интеллектуальной игре «Где логика?» Время руководителей тоже прошло продуктивно: во время игр они обучались. В перспективе – создание волонтерского отряда в своей школе. Здорово, что к событию присоединились ученики и учителя Столичного лицея, гимназии №6 им. Габдуллы Тукая, школ №31, 60, 73, 76, 78, 80, 81 и Кадетской школы.

«Молодцы, что освещаете тему волонтерства и доносите информацию до детей таким способом. Думаю, это их очень мотивирует. Обязательно проведем такое мероприятие в своей школе», – **Наталья Анатольевна Ивонтьева**, педагог-организатор Столичного лицея.



Поздравляем самых активных участников:

**1 место**  
«Рассвет», школа №80

**2 место**  
«Смайлики-футболисты», школа №31  
и «Лица столицы», Столичный лицей

Все участники получили сертификаты, а победители – дипломы и фирменные призы от газеты «ЖИВИ».

Создавайте добро, и оно обязательно вернется к вам бумерангом!

**София Симанова**



## Как я стал волонтером?

Здравствуй, дорогие читатели! Меня зовут Антон Пономарёв. Я не такой как все, потому что ничего не вижу. Несмотря на это обстоятельство, я живу обычной жизнью.

Совсем недавно пришёл в редакцию газеты «ЖИВИ». Не буду рассказывать подробно, как это случилось, а перейду к моему первому мероприятию в качестве волонтера. Оно называется «Добрый город».

Ежегодно в январе школьники города играют в настольные игры и узнают о волонтерском движении в Ижевске. В прошлом году его провели в силу сложившейся ситуации онлайн. Возвращение в обычный формат обрадовало всех: и участников, и организаторов. Кстати, об участниках. В этом году заявки на мероприятие подали 13 команд из разных школ, преимущественно из тех, где ещё нет добровольческих объединений. Всего 60 детей, и двое из них изъявили желание стать волонтерами. Думаю, у них всё получится.

А как мы рассказывали о волонтерстве? В игровой форме. Участники оказались в Добро-city и познакомились с его жителями. В пяти локациях - в Умном доме, Добромаркете, больнице, в Академии добра и на Амее звёзд - по две-три команды они играли и слушали интересные истории из мира добровольчества. Об известных людях, которые волонтерят в свободное время, об организациях в Ижевске, где всегда нужна помощь, о том, почему важно стать волонтером.

Я заметил интересный момент. Где бы я не появился, там введут что-то новенькое. Так получилось и здесь. Добавили Полицию - для защиты правопорядка в Добро-city. Меня направили на службу туда, но не с полосатой палкой ходить по городу и ловить нарушителей, а всем выше перечисленным управлять. Кто



не хочет хотя бы один раз побыть начальником?! Моими напарниками были Лев Макаров и Тимофей Микрюков. Мы хорошо сработались, понимали друг друга с полуслова. Они приводят нарушителя, а я провожу с ним профилактическую беседу.

Нам запомнился один человек, попавший в полицию 7 раз. Не многовато ли? Когда мои товарищи ушли из участка, я попросил его написать чистосердечное признание, а точнее рассказать во всём им содея-

ном. Он обещал не баловаться, быть добрым и всем помогать, а потом со спокойной совестью вернулся в свою команду.

В итоге участники ушли из доброго города с огромным зарядом положительных эмоций. А мне понравилось нести добро в люди. Я буду продолжать заниматься этим делом и дальше!

**Антон Пономарёв**



# ЛУЧШЕ ВСЕХ

## #ГАЗЕТАЖИВИ. 365 чудес, которые мы создали вместе!

В 2021 году мы **открыли медиастудию** и запустили **образовательные проекты онлайн**: 6 спикеров и более 15 000 просмотров на эфирах #УчисьсЖИВИ, а также 3 полезных интервью с успешными личностями республики,

- **создали более 40 актуальных мероприятий**, в том числе в Инстаграм и ВКонтакте, - охватили нашими **добрыми акциями более 3 000 человек** со всей республики, - стали **победителями и призёрами 10 конкурсов**, наша газета признана уникальной на Всероссийском конкурсе детской прессы («Волшебное слово»), - подарили тысячи улыбок, а сейчас готовы создать праздничное настроение тебе!

Смотрите прямую трансляцию праздника **«Вечернее ЖИВИ»** ВКонтакте **18 февраля в 16:00.**

14 лет - возраст взросления и поиска себя в этом мире.



Мы стали командой, где множество «Я» объединились в большое волонтерское сердце. Давайте вместе вспомним, как это было.

**Январь.** Старт года и обновление: встреча новичков, онлайн-фестиваль игр «Добрый город», ежегодная праздничная фотосессия.

**Февраль.** Семейный день рождения и первый в истории клуба праздник в сети, победа социального проекта газеты на форуме «Удмуртия - территория молодежи».

**Март.** Время включаться в активную жизнь города. Балет в подарок от Александра Бречалова, городской конкурс ораторского мастерства «Говорим о профилактике правильно!», #КаникулыЖИВИ в Инстаграм, учебно-уютные сборы и акция «Донорская весна».

**Апрель.** Акция «ЖИВИ здорово» в ТРК «Петровский». Сделай добро и расскажи о нём: победа газеты и сообщества ВКонтакте

в конкурсе «Актуально.udm».

**Май.** Акция «Звезда Победы», конкурс «Добро всегда побеждает!» для особенных ребят, открытие медиастудии, победа в республиканском этапе конкурса «Лидер 21 века».

**Июнь.** Долгожданнные каникулы. Праздник «Мой город детства - Ижевск», Республиканский профилактический молодежный форум, патриотическая акция «Что такое Родина?». Триумф в конкурсе «Добрая Удмуртия - 2021», сразу 3 первых места.

**Июль.** Работа вожатыми и руководителями кружков в лагерях Удмуртии.

**Август.** Запись песни и новый мотив «Все в ЖИВИ».

**Сентябрь.** Добрая акция на улицах города, открытие медицинских классов, обновление коллектива, акция «Донорская осень», запуск проекта («#УчисьсЖИВИ»).

**Октябрь.** Посвящение в члены клуба, медиаквест «Проба пера».

**Ноябрь.** Поучаствовали в акции «Добрые истории пишем вместе» и отправили письма с тёплыми словами одиноким бабушкам и дедушкам. Новая история: отчетно-выборное собрание, душевный вечер в гостях у реабилитационного центра «Адели».

**Декабрь.** Всемирный форум добровольцев в Москве и финал конкурса «Лидер 21 века» в Курске. Итоги добровольческого года: мы номинанты премии «Доброволец года 2021», новогодняя вечеринка и ёлка исполнения желаний.

И пусть обстоятельства не всегда благосклонны, мы создаём чудеса своими руками. Любой труд воздаётся по заслугам, а добро возвращается бумерангом. Мы уже не повторим предыдущее, но создадим будущее так, как умеем. С душой. Теперь у нас есть то, чего нельзя забрать. Опыт. Так давайте творить!

**София Симанова**

## Благодарности пост

**19 февраля газете «ЖИВИ» исполняется 14 лет!** Сolidный возраст для молодёжного издания. Столько лет быть актуальными и востребованными нелегко. Но это возможно благодаря тем, кто рядом. Сегодня **мы благодарим наших читателей** – а это **150 команд-подписчиков** на газету и более **3100 участников групп, 1400 читателей** в сети Интернет, **59500 экзemplяров** газеты!

Спасибо авторам 2021 года:

- Азалии Набиуллиной,
- Александре Ширококовой,
- АLINE Любимовой,
- Анастасии Сабировой,
- Анастасии Фоминых,
- Анне Михайловой,
- Артёму Наговицыну,
- Валерии Санниковой,
- Варваре Углановой,

- Владимиру Карачеву,
- Дарье Мерзляковой,
- Ирине Байкузиной,
- Ирине Горланкиной,
- Ксении Наумовой,
- Ксении Ончуковой,
- Лолите Ланшевецкой,
- Людмиле Суетиной,
- Макару Иванову,
- Матвею Калинину,
- Ольге Васильевой,
- Полине Карачевой,
- Софье Сабрековой,
- Татьяне Башировой,
- Тимуру Габбасову,
- а также волонтерам отряда «HELPER» ЦДТ Устиновского района.

Большая признательность **благодотворителям и партнёрам:**

- Главе Удмуртии Александру Владимировичу Бречалову;
- Заместителю главы Ад-

министрации г.Ижевска Дмитрию Александровичу Чистякову,

- Наталье Геннадьевне Гвоздковой и команде Управления образования Администрации г.Ижевска;
- Валентине Аркадьевне Лобановой и коллективу Центра детского творчества Устиновского района;
- Розе Фаритовне Хисматовой и волонтерскому движению детей и подростков г.Ижевска;

• Общественной палате Удмуртской Республики;

- Даниилу Павловичу Ходыреву и команде Управления по развитию гражданских инициатив Администрации Главы и Правительства УР;
- Министерству по физической культуре, спорту и мо-

лодочной политике УР;

- Молодечному центру Удмуртской Республики и Ресурсному центру поддержки добровольчества;

- Штабу городских проектов «ЛИФТ»;

- Удмуртской организации Российского Союза Молодежи;

- Удмуртскому региональному отделению Российского движения школьников;

- Молодечной общественной организации «Атмосфера»;

- Типографиям «МарШак», «Мегалайн» и «ИРИС»;

- и нашему консультанту и корректору, директору школы №78 Ирине Александровне Фефиловой.

**Спасибо!**

**Ольга Лихачёва**

## День спонтанного проявления доброты

Отмечаемый по всему миру ежегодно **17 февраля** праздник - одна из недавних инициатив международных благотворитель-

ных организаций.

Этот день ведёт свою историю из США, но сегодня уже имеет общемировое значение. 17 февраля во многих городах традиционно проходят благотворительные мероприятия и марафоны, в которых

принимают участие известные актёры, общественные и политические деятели.

Главное в этот день - быть добрым ко всем. Причём не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно. Хорошие дела сами по себе

должны доставлять вам удовольствие, и при этом, давая что-то другим или помогая им, вы не должны ожидать награды. Хотя... **добро всегда возвращается бумерангом!**

**Ульяна Жулдыбина**



## Назад в прошлое

Вот и наступил день рождения нашей газеты «ЖИВИ!». За 14 лет для многих волонтеров она стала семьей. В чём секрет команды, читайте в интервью с нашими выпускниками.



**Дарья Хорунжий**  
Всем привет! Я живу в Москве и имею собственный бизнес.



**Максим Бабин**  
Я живу в Казани. Учусь в Казанском высшем танковом командном ордена Жукова краснознаменном училище.



**Лилиана Ханова**  
Я живу в Перми. Учусь в «Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете» на учителя.



**Яна Аксёнова**  
Я SMM-специалист, собрала свою команду и вместе мы развиваем социальные сети ижевских бизнес-проектов.



**Анна Семёновых**  
Я модель и телеведущая, учусь в Казанском государственном институте культуры, работаю в хоккейном клубе «Ак Барс».



**Эльвира Гареева**  
Я живу в Москве и работаю в федеральном министерстве.



## Поделитесь какой-нибудь интересной историей из жизни «ЖИВИ»?

**Дарья:** В волонтерской жизни, особенно с такой семьей, как «ЖИВИ!», все мероприятия интересные и есть множество захватывающих историй. Но мне больше всего запомнилось, как мы представляли нашу газету на конкурсе. На сцене мы должны были показать, как создается газета «ЖИВИ!». А с меня требовалось как раз создать огромного масштаба газету, придумать,

как мы будем в ходе выступления крепить все статьи и заголовки (заниматься вёрсткой). Я не спала 2 ночи, но сделала это. По итогу мы заняли первое место, и кубок победителя конкурса «Актуально.udm» был наш.

**Яна:** Самым запоминающимся для меня стало моё первое мероприятие в составе «ЖИВИ!». Я была в команде буквально пару недель и на

мастер-классе по журналистике уже вышла на сцену рассказывать о клубе.

Я тогда жутко боялась сцены, людей, очень переживала. Я ведь ещё и картавлю, так что думала, что вообще всю жизнь буду молча где-нибудь улыбаться. Но оказалось всё совсем не так. Именно тогда я поняла, что как бы страшно не было, я могу, и мне это нравится!

**Анна:** На открытии большого мероприятия мы с командой «ЖИВИ!» должны были стоять на сцене и петь песню под фонограмму. Но вот проблема. Я совершенно не знала слов. В этот момент подошла Ольга Михайловна и сказала: «Просто открывай рот и проговаривай 32,33!». С тех пор всегда использую этот лайфхак, если не знаю текст песни. Ещё никто не заметил.

## Что самое важное вы узнали, будучи частью «ЖИВИ»?

**Эльвира:** Я узнала, какой насыщенной может быть моя жизнь, потому что «ЖИВИ!» - это новые знания, эмоции, развлечения, знакомства. Каждый день в «ЖИВИ!» был самым замечательным! Там меня окружали друзья, которые рядом со мной до сих пор.

**Анна:** Любая задача выполнима, если её не откладывать.

**Яна:** В моей жизни появился принцип «бойся, но делай!». По нему я живу всё ещё, и именно этот принцип помогает мне развиваться сейчас. А ещё я понимаю ценность людей рядом - то, насколько важна поддержка друзей, и как классно быть рядом и расти вместе с активными, интересными людьми.

**Дарья:** Знаний множество, но главное это то, что всегда найдутся те, кто тебя поддержит, поможет. «ЖИВИ!» - это школа жизни, которая тебя готовит к грандиозным планам, а также помогает вырасти лично. Именно благодаря «ЖИВИ!» я с лёгкостью справлялась с задачами на разных масштабных мероприятиях

Москвы в Олимпийском и Крокус Сити Холле.

**Лилиана:** Я поняла, что не надо забывать о том, что вокруг есть люди и они могут помочь всегда.

**Максим:** Самым важным для меня было узнать, чем вообще занимаются волонтеры, попробовать нечто новое в своей жизни.

## За что бы вы сказали спасибо «ЖИВИ»?

**Дарья:** Спасибо нашей второй маме Ольге Михайловне. За её терпение и потрясающую организацию, мало таких людей, как она. Она помогает всем раскрыться и учит тому, что вы нигде больше не найдёте. Спасибо «ЖИВИ!» за школу жизни и вторую семью!

**Максим:** Спасибо «ЖИВИ!» за то, кем я стал. Мне это очень сильно помогло в жизни.

**Лилиана:** «ЖИВИ!» хочу поблагодарить за невероятные школьные годы!

**Яна:** Спасибо за то, каким человеком я стала. За ту профессию, в которой я себя на-

шла, за те навыки для работы и жизни, которые появились у меня в клубе.

**Анна:** Хочу сказать спасибо «ЖИВИ!» и Ольге Михайловне за то, что научилась плести 2 косички на мероприятие за 5 минут! А если серьёзно, то благодарю за путешествия по

всей России, новые знакомства, развитие инициативности и ответственности.

**Эльвира:** Спасибо «ЖИВИ!» и Ольге Михайловне за то, что сделали меня сильной личностью, лидером и человеком с правильными жизненными принципами.

## Что бы вы пожелали новому поколению редакции?

**Эльвира:** Проживать лучшие моменты жизни в «ЖИВИ!»! Ценить тот опыт, который даёт вам ваша команда!

**Анна:** Желаю новому поколению вгрызаться зубами в каждую возможность для развития. Поездки, мероприятия,

интересные задачи - поднимай руку и говори: «Я!»

**Яна:** Цените команду, с которой вы сейчас, потому что в «ЖИВИ!» собираются реально классные ребята!

**Лилиана:** Всем ЖИВИшкам желаю провести своё школь-

ное время прекрасно, использовать все возможности и быть счастливыми!

**Дарья:** Никогда не сдаваться, стоять на своём и главное - мыслить нестандартно!

**Максим:** Не стесняйтесь, творите!

Беседовала с выпускниками

**Виктория Николаева**



# ГАЛИЛЕО

## Что нужно знать на пути к успеху?

«Вы не обязаны быть великим, чтобы начать, но обязаны начать, чтобы стать великим» (с) **Джо Сабах**

Стать успешным не всегда просто, но возможно. Какой стартовый капитал у вас должен для этого быть - читайте в статье.

### 1. Вижу цель -

#### не вижу преград

Цель должна быть конкретной, достижимой и амбициозной. Правильно поставленная цель даст вам мотивацию преодолеть все преграды на пути к её достижению.

### 2. Как я смотрю на мир?

Вы когда-нибудь задумывались, как смотрят на мир успешные люди? Конечно же, видя в мире только несправедливость и невезение, каждый из ныне успешных людей бросил бы всё ещё в самом начале. Не сдавайтесь после первой неудачи, пробуйте снова и снова.

### 3. С кем я общаюсь?

От вашего окружения сильно зависит ваш путь к успеху.

Посаженные в ведро крабы будут стягивать вниз того сородича, который вознамерился выбраться из ведра. Общайтесь с двумя миллионерами, через год вы станете третьим, а общаясь с двумя неудачниками, вы станете одним из них. Оставьте вокруг себя тех людей, которые никогда не потянут вас за собой вниз, а более того, помогут подняться вверх.

### 4. Тайм-менеджмент

Это ваш навык управления временем. Если неграмотно расписать график, все задачи останутся неисполненными. Но недостаточно просто составить план, нужно чётко следовать ему. Учиться управлять столь важным ресурсом - это не всегда просто, но вскоре вы бу-

дете знать, куда уходит ваше время и научитесь везде успевать.

### 5. Привыкайте к успеху

У каждого успешного человека есть уйма полезных привычек. Вот некоторые из них: рано ложиться и рано просыпаться, следить за порядком, выглядеть опрятно, вовремя приходить на встречи. Без силы воли никуда.

Доказано, что систематическая привычка появляется у человека через 21 день. Приучайте себя к чему-то новому и важному ежедневно!

### Семь врагов успеха:

1. Привычка не доводить дело до конца.
2. Ошибочное убеждение в том, что жизнь должна быть лёгкой.
3. Ошибочное убеждение в

том, что успех предопределён свыше.

4. Привычка мыслить негативно.

5. Боязнь препятствий, которые существуют у других.

6. Панический страх потерпеть неудачу.

7. Недалековидность. Стремления, друзья!



## Как сделать свой текст «вкусным»?

«А ещё я думал о книгах. И впервые понял, что за каждой из них стоит человек. Человек думал, вынашивал в себе мысли. Тратил бездну времени, чтобы записать их на бумаге. А мне это раньше и в голову не приходило» (с) **Рей Бредбери**

В жизни мы часто пишем: сочинения в школе, сценарии, статьи или посты для соцсетей. И, безусловно, хотим, чтобы наши тексты читали. А как это сделать?

### Ловите мои лайфхаки:

1. писать грамотно,
2. визуально красиво оформлять текст (добавлять абзацы, фото, выделять важные слова),
3. не использовать сложных выражений, которые могут не знать читатели,
4. выбирать темы, которые интересны,
5. не писать слишком большие тексты,
6. не перескакивать с одной темы на другую,
7. перечитывать текст вслух несколько раз до публикации.

**Каждая статья или пост начинаются со вступления.** В этот момент читатель решает, хочет ли узнать, что написано дальше. В этой части текста обозначьте проблему, которую вы раскроете дальше, и то, на кого рассчитан текст.

Если вы пишете на незнакомую тему, приходится **искать информацию** в разных источниках. Как это правильно делать? Не следует копировать текст, нужно находить самые важные слова и фразы, на которые вы будете опираться. Аудитория у каждого автора своя, и информацию нужно адаптировать под неё. Важно опираться на несколько проверенных источников, никто не хочет читать фейки.

**Вступайте в диалог с читателем.** Представьте перед собой человека, которому будете рассказывать всё то, о чём хотите написать. Чтобы было проще, можно сначала записать голосовое сообщение другу или подруге. После прослушать то, что сказали и записать на лист. Получится более простой и душевный текст, вы сможете писать для читателя не учителем, читающим лекцию, а другом, рассказывающим интересную историю.

Также помогает **визуализация мыслей**. Сделайте из истории серию картинок у себя в голове. Это поможет писать более ярко, описывать конкретные образы, а ещё вы не уйдёте от основной темы текста.

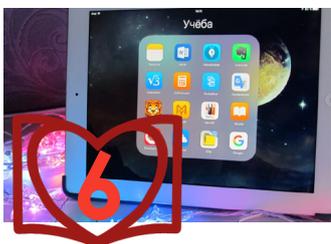
**Не лейте воду.** Больше - не значит лучше, незначем тянуть мысль целую страницу, когда её можно легко уместить в абзац. Сделайте свой текст ёмким и лаконичным, его будет намного интереснее читать.

Ну и последнее, **пишите больше**. С каждым написанным предложением ваши навыки растут. Пишите каждый день свои мысли, переживания, рассказывайте о том, что произошло. Можно завести ежедневник, писать в заметках в телефоне или в своём личном блоге.

Помните, что вам всё по силам, и если вы хотите круто писать, то это обязательно получится. Удачи во всех начинаниях!

**Алиса Турушева**

## Полезные приложения для учёбы



Если с умом подойти к выбору приложений, знания усвоятся гораздо проще. Не нужно носить с собой кучу учебников и ночами делать шпаргалки. Достаточно загрузить в смартфон эти программы - и всё в легкой и доступной форме само уложится в голову!

«Duolingo» - для изучения иностранных языков.

«Drobi» - калькулятор дробей.

«Photomath» - пошаговое решение примеров.

«Pinterest» - вдохновение и идеи для конспектов.

«Физика - формулы и таблицы» - параграфы, фор-

мулы, калькулятор физических единиц.

«StudyGe - География мира» - география в игровой форме.

«Brain Out» - игры на логику, развивающие мозг.

«Mathway» - помощник в решении математических задач.

**Регина Кириллова**

## Экзамен - не страшно

Экзамен - очень ответственный и волнительный период в жизни каждого человека. В это время главное - сохранять спокойствие, а также быть сосредоточенным на отличный результат. Но, к сожалению, это получается не у всех. Поможем!

### 1. Правильное питание

Да-да, именно питание очень сильно влияет на нашу продуктивность. Необходимо употреблять в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Избегать фастфуда, порошковой еды (суп, пюре и т.д.) и различных газировок. Не стоит есть во время занятий. Пища должна быть полезной и сбалансированной. Перед самим экзаменом передолбить желудок не стоит, для завтрака подойдут: каша, йогурт, творог, сыр.

### 2. План дня

Правильно планируйте время для подготовки. Это не должен быть поздний вечер либо раннее утро. Идеальным промежутком является время с 12:00 до 15:00 и с 16:00 до 18:00. Перед самим экзаменом стоит выспаться, а не изучать материал. Не думайте, что если вы будете меньше спать, то успеете больше выучить или повторить.

### 3. Отдых

Если вы чувствуете усталость, то не стоит занимать-

ся через силу. Отдохните (не стоит это делать в телефоне и других гаджетах), сходите на прогулку, сделайте зарядку, гимнастику для глаз, либо поговорите с друзьями. Перерывы стоит делать каждые 40-45 минут.

### 4. Самотестирование

По словам психологов и нейробиологов, самотестирование - один из наиболее эффективных способов улучшить нашу способность к усвоению информации. Эта техника помогает по-

нять концепцию, а не просто заучить её, а также даёт возможность проверить наличие пробелов в ваших знаниях.

### 5. Тишина - лучший друг

Ученики, которые учатся в спокойной обстановке, гораздо лучше запоминают материал, чем те, кто слушает музыку или смотрит фильм во время занятий. К этому совету стоит прислушаться интровертам, которые склонны отвлекаться на фоновую музыку.

**Елизавета Мазитова**

## Зимние забавы



### Льдинки

Для этой игры на снегу чертят окружность диаметром около 5 метров с небольшим углублением в центре. В него укладывают 10-12 льдинок. Это не обязательно должны быть именно куски льда: можно использо-

вать небольшие деревяшки, картонки и так далее.

Игроки выбирают водящего, который встаёт в центр круга. Остальные участники распределяются за его пределами. Их задача - вытащить (или выбить) все льдинки за границу игровой площадки. Игроки могут заходить в круг, а водящий может быть только внутри него. Если водящий дотрагивается до одного из участников, «осаленный» занимает его место. Игра заканчивается, когда все льдинки покинули игровую зону.

### Воротца

Обычное катание с горки можно сделать ещё увлекательнее. Внизу, под горкой, соорудите воротца из снега, палочек без острых концов или еловых веток. Они обязательно должны находиться по центру спуска, ведь задача состоит как раз в том, чтобы скатиться и попасть в воротца. Кататься же можно на чём угодно: на снегоступе, обычных санках, тюбинге или просто на ледянке.

### Ветер северный, ветер южный

Для этой игры участники вы-

бирают двух водящих. Один становится Северным ветром, а другой - Южным. Остальные игроки разбегаются по площадке. Северный ветер ловит участников и «замораживает» их, чтобы участники остановились. А Южный ветер («размораживает»), дотрагиваясь до них рукой и громко произнося: «Свободен!». Причём Южный ветер тоже можно «заморозить». Лучше всего, если игра будет проходить на ограниченной площадке, а Южный ветер можно будет заморозить только на то время, за которое он вслух досчитает до 30.

**Алёна Евстафьева**

## Думай позитивно! Аффирмации

- А ты не грусти!  
- Ой, ну спасибо, прямо сразу отпустило!

Несмотря на всю нелепость таких пожеланий, призыв мыслить позитивно мы слышим ежедневно и со всех сторон. Казалось бы, да вы что, шутите? Но нет, мы просто не умеем этим пользоваться.

А это работает. **Аффирмация** - это позитивные установки - убеждения, которые человек сознательно формирует, они помогают добиваться поставленных целей.

Проанализируем твои разговоры с собой. Присутствуют ли в них упреки: «вечно мне не везёт», «всё, что я делаю бесполезно и никому не нужно», «жизнь - боль»? Если да, то добро пожаловать в сообщество сомневающимся. Это нужно срочно исправлять.

Говоря такие вещи, ты, скорее всего, даже не отдаёшь отчёт о том, что настроива-

ешь своё сознание против себя. Если ждёшь беды, она обязательно случится.

Сознание - это рычаг управления твоей жизнью. И в зависимости от того, в какую сторону ты его повернешь, будет складываться происходящее вокруг. Решишь быть одиноком, бедным и больным, будешь таким. Решишь стать красивым, классным, достойным - используй другие аффирмации.

Это не значит, что самовнушением нужно заниматься лёжа в кровати, в надежде, что всё хорошее само придёт. Приложить силы всё же придется. Но в этом есть фишка аффирмаций: при правильно заданных установках тебя перестанут наступать приступы бесконечной лени. Наоборот, будет жела-

ние делать больше и лучше, преодолевая все трудности на пути к цели.

Аффирмации нужно составлять самостоятельно, основываясь на собственных потребностях. **Основные тезисы, которые помогут тебе придумать свою аффирмацию:**

- аффирмация не должна быть длинной. Одно или максимум два предложения - простых и понятных;

- по смыслу аффирмация должна быть полностью противопоставлена той негативной программе, от которой ты хочешь избавиться;

- аффирмация должна быть составлена в настоящее время, как будто цель уже достигнута;

- писать их лучше от первого лица и начинать со слова «я»;

• никаких отрицаний - только утвердительные предложения.

Работать с аффирмациями нужно в хорошем настроении. Если у тебя плохое настроение, то лучше вернуться к программе внутренних настроек на следующий день. Произносить можно про себя или же читать вслух. И как можно чаще! Сначала это будет казаться тебе странным. Во-первых, ты говоришь сам с собой, а во-вторых, произносимое не будет соответствовать действительному. Но ты быстро привыкнешь. А регулярное повторение механически закладывается в подсознание.

И ты становишься ближе к цели.



**Мила Молодцова**

## Как сохранить хорошее зрение?

«Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы» (с) Г. Гельмгольц

Глаза – важный и уязвимый орган. В течение человеческой жизни нагрузки на глаза усиливаются. Со временем зрение становится хуже, появляются характерные заболевания.

**Как сохранить зрение на долгие годы?** Существуют **восемь правил**, придерживаясь которых можно уберечь и сохранить здоровье глаз.

**1. Хорошо высыпаться.** Регулярный недосып плохо влияет на состояние зрительного нерва, и качество зрения заметно снижается.

**2. Давать глазам отдых** в течение активного дня. Во время чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером необходимо делать паузы (10-15 минут). Желательно одну-две таких паузы посвящать специальным упражнениям для глаз.

**3. Смотреть телевизор и читать книги важно в хорошо освещённом помещении.** Привычка смотреть телевизор в темноте губительна для здоровья глаз.

**4. Читать в правильном положении.** Категорически нельзя читать книги во время движения (в транспорте, при ходьбе). Делать это надо сидя, не стоит привыкать к чтению лёжа.

**5. Не щуриться.** Эта привычка не только портит внешний вид, но и отрицательно влияет на глаза.

**6. Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами А, Е, С.**

**7. Чаше отдыхать,** гулять на свежем воздухе.

**8. Регулярно посещать офтальмолога** для профилактических осмотров.

### Упражнения для сохранения зрения

#### «Пальминг»

Самое простое и действенное упражнение. Надо потереть ладонь об ладонь до потепления тканей и приложить обе руки к глазам крест-накрест. Пальцы должны примкнуть друг к другу в области «третьего» глаза, веки надо прикрыть. В таком положении необходимо провести несколько (2-5) минут до тех пор, пока не почувствуется ощущение спада напряжения.

#### «Бесконечность»

Это упражнение тренирует мускулатуру органа зрения и устраняет лишнее напряжение. Голову надо держать неподвижно, а глазами плавно рисовать горизонтальную восьмёрку. Прodelать это 6 раз, 3 раза в одну сторону и столько же раз в другую.

#### «Вверх-вниз»

Отличное упражнение для тренировки глазных (косых и поперечных) мышц. Голову требуется зафиксировать неподвижно, а глаза сначала плавно поднять вверх, представляя, как они уходят за основание затылка, потом медленно перевести вниз, мысленно уводя их за подбородок. Такую гимнастику проделывать 3-4 раза.

При выполнении любого упражнения важно помнить: никакой боли и неприятных ощущений! Если во время гимнастики ощущается дискомфорт, лучше прекратить выполнение движений. При сохранении неприятных, болезненных ощущений стоит проконсультироваться с врачом.

Анна Терентьева

## Чем заменить фастфуд?



В классическом представлении **фастфуда**, в первую очередь, - **гамбургеры и картофель фри**. Но в действительности это гораздо более широкое понятие. Это и лапша быстрого приготовления, пакетированные пюре и супы, полуфабрикаты из мясного фарша и рыбы, пицца, шаурма, быстрорастворимые каши. Проще говоря, это продукты, которые готовятся быстро.

Обычно фастфуд готовят на гриле, во фритюрнице или в микроволновой печи. В ресторанах быстрого питания используются особые методы приготовления, чтобы каждый раз получать хрустящую и жирную картошку фри.

#### Вред фастфуда

Конечно же, это **высокая калорийность** за счёт содержания большого количества углеводов. Именно из-за быстрых углеводов и происходит набор лишнего веса. Также в подавляющем большинстве видов фастфуда используется много вкусовых добавок, которые вредны сами по себе, а ещё насыщены солью. Как результат - **отёки, проблемы с почками, гастрит и колит**.

Почти вся еда, включая на-

питки и гарниры, **содержит углеводы и не содержит клетчатки**. Когда пищеварительная система расщепляет её, углеводы попадают в кровь в виде глюкозы (сахара). В результате у человека изменяется **уровень сахара в крови**. Частое употребление большого количества углеводов может привести к повторяющимся скачкам сахара в крови. Это увеличивает риск диабета 2-го типа и ведёт к набору веса.

#### Чем заменить фастфуд?

Хот-догу можно найти полезную альтернативу - это булочка из цельнозернового хлеба с кусочком отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока, зелени и перца).

Картофель фри можно заменить запечёнными половинками картофеля в духовке, приправив их сверху карри и смесью паприки. Уже после приготовления можно посыпать картошку порубленной зеленью укропа.

Гамбургер заменяем очень вкусным и полезным блюдом. Возьмите хлебцы, слоями положите листья салата с кружками огурца и помидора. Между ними поместите куриную грудку. Соедините все слои - и у вас получится сытный и полезный сэндвич.

Чипсы можно смело заменить орехами, сухофруктами - изюмом, курагой и сушеными яблоками, грушами. А можно их приготовить дома из картофеля или тыквы.

Анна Серова

## Всемирный день борьбы против рака

Отмечается ежегодно **4 февраля**. Основателем действия выступил Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями.



Впервые Всемирный день борьбы против рака отме-

тили в 2005 году. Инициатива нашла поддержку и начала набирать популярность по всему миру. Она преследует цель распространения информации о данном недуге. Памятная дата сопровождается просветительскими мероприятиями: проходят конференции, публичные лекции, семинары, флеш-

мобы. При поддержке государства печатается и раздаётся агитационная продукция, отражающая актуальные проблемы, объясняющая методику защиты и профилактики.

Исследователи сообщают результаты экспериментов, разработки новых препаратов. Они делятся информа-

цией об успехах и трудностях в своей отрасли и последних достижениях медицины. Правительству стран призываются к объединению усилий, сокращающих риски для здоровья и жизни.



Маргарита Ефремова

## Почему вредно поздно ложиться спать?

Кто не любит ложиться спать далеко за полночь, беседовать при луне, смотреть фильмы, закутавшись в тёплое одеяло, и наслаждаться тишиной, царящей вокруг. Но спрашивали ли вы себя когда-нибудь, опасен ли для здоровья поздний отход ко сну?

### Увеличение массы тела

Большинство людей даже не догадываются о том, что они набирают вес именно потому, что поздно ложатся спать!

### Почему поздний отход ко сну способствует набору веса?

Поздний «отбой» увеличивает шансы на то, чтобы покушать ночью. Привычка есть по ночам – самая худшая привычка для нашей фигуры. Пища, принятая поздно вечером, отягощает тело, мешает качественному сну и, что самое страшное, трансформируется в жир. Последние исследования, проведенные в США, также подтвердили связь между массой тела и временем отхода ко сну. Оказалось, что чем позже люди ложатся спать, тем большую цифру показывают весы.

### Бессонница

Многие люди рассуждают так: «Лягу спать поздно, зато завтра буду оставаться в постели до полудня». Они полагают, что таким обра-

зом смогут компенсировать поздний отход ко сну. И сильно ошибаются!

### Поздний «отбой» нарушает естественный цикл сна

Конечно, ничего страшного не случится, если изредка ложиться спать поздно. Это перерастает в проблему только тогда, когда это становится привычкой. Каждый раз ложась поздно, вы нарушаете естественные суточные ритмы. В конечном итоге, это может привести к бессоннице – расстройству, которое сильно ухудшает качество сна. Бессонница, в свою очередь, может привести к возникновению ряда других проблем со здоровьем.

### Стресс

Хотя исследование о взаимосвязи позднего отхода ко сну и стресса далеко не убедительное, есть признаки того, что привычка поздно ложиться спать может вызвать серьёзный стресс. Как именно?

### Длительное воздействие может привести к депрессии

Исследования показывают, что организм человека хорошо приспособлен к вращению нашей планеты. На заре человечества люди всегда ложились спать с приходом темноты и просыпались с восходом солнца. Нарушение этого естественного цикла в течение длительного времени (по любой причине – проживание в экстремальных географических широтах, недостаток тёмных мест или регулярный поздний отход ко сну) увеличивает уровень гормона стресса кортизола в теле и может привести к различным психическим нарушениям.

### Поздний «отбой» ухудшает умственные способности

Начнём с того, что поздний отход ко сну нередко является синонимом недосыпа. Недосып может привести к ухудшению внимания, к ослаблению памяти и творческих способностей. Вдобавок ко всему этому, поздний

отход ко сну нарушает нормальный режим функционирования мозга. Это приводит к тому, что утром человеку требуется больше времени для того, чтобы включиться в работу.

### Несчастные случаи

Самые опасные последствия нарушения режима отхода ко сну – несчастные случаи. Статистика показывает, что недосып (который очень часто является результатом позднего отхода ко сну) снижает эффективность при выполнении практически любого вида работы. Кроме того, нехватка сна ослабляет внимание, может стать причиной ошибок, разного рода аварий (например, опасность скатиться вниз по лестнице или стукнуться лбом о какой-то предмет).

Поэтому, друзья, не спите до обеда, а просто пораньше ложитесь! Тогда будете здоровы!

Регина Кириллова

## Почему нужно слушать музыку?



Каждый человек хотя бы иногда слушает музыку и получает от этого удовольствие. Кому-то она помогает в работе или отдыхе. А многие не только слушают любимые песни, но и самостоятельно исполняют их. Например, по нотам для фортепиано.

Музыка стимулирует работу мозга, поэтому Пифагор

проводил занятия с учениками под приятное музыкальное сопровождение. Аристотель говорил, что влияние музыки на психику настолько сильное, что с её помощью можно сформировать особенную личность. Авиценна считал, что она благоприятно влияет на здоровье человека, и ставил её в один ряд с диетой, смехом, лечебными ароматами.

Множество исследований доказали, что музыка способна не просто временно менять уровень работоспособности мозга, но также оказывать долгосрочное воздействие.

### Так как же музыка влияет на человека и его мозг?

**Память, внимание.** При прослушивании приятной музыкальной композиции человек увеличивает уровень внимательности и укрепляет память.

**Цели вознаграждения.** В мозге начинают протекать химические процессы, которые способствуют получению чувства удовлетворения, как от биологически важных стимуляторов.

**Развитие мозга.** Исследования показали, что музыкальное воздействие способствует быстрому развитию плода в утробе. Дети, чьи беременные мамы слушают

«правильные» произведения, вырастают более умными, талантливыми, творческими.

**Креативность.** При работе под музыкальные композиции средней громкости в мозге активируются процессы, отвечающие за творческое мышление. Такой фоновый шум помогает стимулировать и абстрактное мышление, что позволяет получить неожиданные идеи. По этим причинам меломаны чаще всего достигают своих целей, а также способны выполнять более трудные задачи, связанные с мозговой активностью.

Виктория Чайникова

## В чём твоя сила?

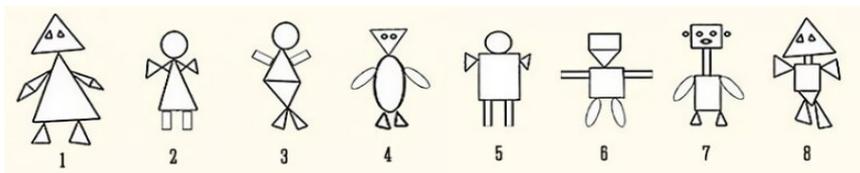
Прямо сейчас мы предлагаем тебе пройти тест на определение сильных сторон твоего характера.

Бери скорее свой смартфон, считывай QR-код и узнавай результаты.



Ульяна Жулдыбина

Выбери рисунок, с которым ты себя больше всего ассоциируешь.



# ОРЁЛ И РЕШКА

## Кто волонтер? Я волонтер!

Волонтерство объединяет миллионы людей по всему миру. Тех, кто хочет дарить улыбки и открыт новым возможностям, тех, кто верит, что добро всегда побеждает, и тех, кому нужна помощь.

Как развивается добровольчество на планете? Какие особенности за рубежом? В каких странах добровольчество популярнее всего? Узнаем прямо сейчас.

В Европе волонтерское движение возникло в 20-х годах прошлого века, в нём принимали участие те, кто хотел восстановить разрушения после Первой мировой войны и помочь пострадавшим. Идеи солидарности, равенства и отказа от насилия быстро стали популярными и их подхватил весь мир.

Сейчас волонтеры задей-

ствованы во всех сферах жизни: медиаволонтеры, событийные, экологи и многие другие. Большую популярность имеет волонтерство в пользу религиозных, образовательных и социальных организаций. В Европе распространена раздача пищи, выполнение каких-либо работ и транспортировка.

За рубежом большую популярность, чем в России, имеют семейное и детское волонтерство. В США в субботу перед днём благодарения даже празднуется День семейного волонтер-

ства (Family Volunteer Day). А в России максимальное развитие имеет серебряное волонтерство.

Часто встречаются благотворительные фонды, направленные на улучшение здравоохранения, сокращение нищеты, расширение доступа к образованию и технологиям. Самый крупный частный фонд находится в США.

По статистике ООН в добровольчестве задействованы до 1 миллиарда человек. В рейтинге стран по количеству волонтеров лидируют США, где более 50% населе-

ния задействовано в благотворительной деятельности, Ирландия, 33% взрослых людей добровольцы, и Германия, каждый третий немец является волонтером.

Каждый человек может найти то направление волонтерства, которое ему по душе и получать удовольствие от своих действий. Выбирайте то, что вам нравится и развивайтесь. Помните, только вместе мы сможем сделать мир лучше и светлее!



dobro.ru

Алиса Турушева

## 7 чудес древнего мира

Волонтерство объединяет миллионы людей по всему миру. Тех, кто хочет дарить улыбки и открыт новым возможностям, тех, кто верит, что добро всегда побеждает, и тех, кому нужна помощь.

### Пирамида Хеопса

Первым чудом света принято считать пирамиду Хеопса (Хуфу). Точная дата постройки неизвестна, но учёные предполагают, что это произошло около 2600 года до нашей эры. Это единственное чудо света, которое сохранилось до наших дней. Только вдумайтесь: высота пирамиды достигает 138 метров, а средний вес блоков больше 2 тонн. Каменные блоки не склеивались ни клеем, ни цементом. Они просто уложены друг на друга.



### Висячие сады Семирамиды

Построенные в 605 году до нашей эры, они считаются вторым (и лично для меня, самым красивым) чудом света. Но из-за наводнения они были разрушены и не застали наших дней. Вавилонский царь Навуходоносор II построил их в честь своей жены Амитис. В этом здании всё было обустроено для царской семьи.

Сады состояли из 4 этажей, которые поддерживались 25-метровыми колоннами.



Каждый ярус был обустроен прохладными комнатами для комфортных прогулок. Террасы покрывали специальными свинцовыми листьями, заливали асфальтом и присыпали большим слоем земли, где свободно могли расти деревья.



### Статуя Зевса в Олимпии

Статуя Зевса была сделана из слоновой кости и достигала высоты в 17 метров. Автором идеи постройки стал известный архитектор Фидий из Афин. Но к сожалению, статую не удалось спасти из пожара, она простояла 800 лет.



### Храм Артемиды в Эфесе

Над созданием четвертого чуда света трудились лучшие мастера древнего мира. Сама статуя Артемиды была сделана из золота и слоновой кости. Но и с этим памятником культуры произошёл несчастный случай. Герострат, житель города Эфес,

сжёг храм Артемиды. Как думаете, зачем он это сделал? Ответ прост: хотел войти в историю. Что ж, у него это получилось.



### Мавзолей в Галикарнассе

Автором идеи пятого чуда света стал Мавсол, царь Карии, вместе со своей супругой. Здание мавзолея было трёхэтажным. На первом должны были расположиться гробницы правителей. На втором - место служения языческим культурам. А на верхушке третьего яруса - колесница с царём и его женой.



### Колосс Родосский

В III веке до нашей эры македонский царь Деметрий I напал на Родос. Продержав осаду больше года, он бросил всё, что у него там было, и ушёл со своим войском. А в знак благодарности жители решили построить памятник Богу солнца. Главный архитектор, Херес, даже когда у жителей не было денег, не

остановился. Он одалживал средства на постройку у своих богатых родственников и друзей. Как итог - статуя была достроена и почти сразу попала в список чудес света. Однако через 65 лет Колосс Родосский рухнул в море, переломившись в районе колен.



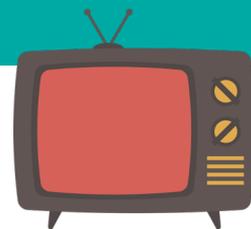
### Александрийский маяк

Маяк освещал бухту более чем на 60 километров. Был высотой в 140 метров и построен всего лишь за 5 лет. Когда от архитектора Сострата потребовали запечатлеть на Александрийском маяке имя Птолемея (египетского правителя), он поступил очень хитро. Сначала он высек на камне своё имя, а сверху из штукатурки выложил имя правителя. Через несколько лет штукатурка разрушилась. Таким образом, мир смог узнать настоящего автора чуда.



Виктория Николаева

# ОРЁЛ И РЕШКА



## Труд КРУТ

17 февраля на территории нашей страны отмечается День Российских Студенческих Отрядов. Это праздник труда и молодости!

Дата празднования Дня РСО определена на основании того, что 17 февраля 2004 года в Москве на Всероссийском Форуме студенческих отрядов было учреждено Молодёжное общероссийское общественное движение «Российские Студенческие Отряды».

Но история студотрядов началась гораздо раньше. Движение почти 60 лет объединяет активных, молодых и амбициозных студентов и

помогает тысячам студентов не только найти работу на лето, но и попробовать себя в новой профессии.

В «Отрядах Удмуртии» можно попробовать себя в разных ролях: вожатый, строитель, проводник пассажирского вагона, ветеринар, инструктор-спасатель, горничная, средний\младший медицинский персонал.

Здесь каждый сможет проявить свои творческие и спортивные таланты, путе-

шествовать по стране, принимать участие в акциях и фестивалях, а самое главное - быть в гуще событий студенческой тусовки.

Работа в студенческих отрядах для многих уже стала возможностью не только подзаработать летом, но и определиться в профессиональном и личностном развитии.

Праздник День РСО посвящен каждому бойцу студенческих отрядов всех поколений. В этот день все, кто

когда-либо был в студенческом отряде, надевают свою форменную куртку – бойцовку (у нас в Удмуртии целинку). Каждый регион подходит к организации праздника индивидуально. По всей стране проходят торжественные и массовые мероприятия: флешмобы, встречи членов студенческих отрядов с главами субъектов, с ветеранами движения, социальные и спортивные акции.

**Дарья Мазярина**

## День настоящих мужчин

23 февраля в России ежегодно отмечают День защитника Отечества. Такое название праздник обрёл в 1993 году. С тех пор в этот день принято поздравлять всех мужчин, а также чтить память солдат, погибших в военных действиях.

С 2002 года 23 февраля официально считается выходным в нашей стране.

Изначально праздник назывался Днём Красной армии и флота. Он появился в России ещё в 1922 году, в четвёртую годовщину создания Ра-

боче-крестьянской Красной армии. После Великой Отечественной войны торжество было переименовано в День Советской армии и Военно-морского флота. Спустя ещё почти полвека, в 1993 году, 23 февраля назвали

Днём защитника Отечества. Специалисты считают, что сама дата была выбрана случайно, и вокруг неё сложилось множество разных мифов и слухов. Со временем этот праздник стал «расширять свои границы»,

и поэтому теперь 23 февраля принято поздравлять не только тех, кто как-то связан с военной службой, а ещё и будущих защитников Родины - всех мальчиков, юношей и мужчин.

**Маргарита Ефремова**

## День милых дам

Международный женский день обрёл своё название в 1912 году. Он также символизирует приход весны и тепла. Однако его история не такая милая, как принято считать.

Первым государством, отметившим национальный женский день, было США. Случилось это 28 февраля 1909 года. Затем на четыре года дата официально закрепились за последним воскресеньем февраля.

Идея проведения международного дня женщин принадлежит Кларе Цеткин.

26-27 августа 1910 года она выступила на второй Международной конференции работающих женщин в Копенгагене (Дания) с предложением «установить день международного протеста пролетариата против политического бесправия работниц, как способ агитации за идею равноправия женщин

во всех областях социальной и государственной жизни», и проводить его ежегодно в один и тот же день в разных странах.

Традиция проведения праздника 8 марта стала укрепляться повсеместно после того, как в 1914 году женщины Австро-Венгрии, Германии, Дании, Нидер-

ландов, Швейцарии, России, США и других стран провели митинги протеста либо солидарности именно в этот день. Принято считать, что дата была выбрана в память о крупных забастовках работниц текстильных фабрик в США, состоявшихся 8 марта в 1857 и 1908 годах.

**Арина Коротаева**

## Букет из конфет. Удивим мамочек на 8 марта



**Нам понадобятся:** • конфеты • шпажки • гофрированная бумага (белая, салатная и зеленая) • прозрачный скотч • катушка с нитками • тейп-лента зеленого цвета • гибкая проволока • ножницы • линейка • термопистолет клеевой

**Детали:** для 5 цветочков нужно 5 полосок из белой бумаги, ширина - 2 см, длина - 50 см, из салатной - 5 прямоугольников 5 см на 4 см, из зеленой - 2 полоски длиной 50 см, а шириной - 2 см.

При желании можно украсить бусинками, завязать бантик и приклеить к основе, коробке конфет или любому другому подарку.

**Арина Коротаева**



# 6 КАДРОВ

## Насколько ты готов к 14 февраля?

1. Для начала узнаем, есть ли у вас возлюбленный(-ая)?

- A) Да, есть
- Б) К сожалению, нет
- В) Нет, и никогда не будет

2. Вы верите в любовь с первого взгляда?

- A) Конечно!
- Б) У меня такого не было
- В) Чувств полная!

3. Уже купил(а) или сделал(а) валентинку?

- A) Да, ещё месяц назад!
- Б) Сделаю (куплю) в последний день...
- В) Нет

4. С кем будешь отмечать День всех влюблённых?

- A) Со второй половинкой
- Б) С друзьями
- В) В одиночестве

5. С кем определились, теперь узнаем про место?

- A) Пойду в кино, на последний ряд
- Б) Украшу квартиру, буду отмечать дома
- В) Зачем вообще отмечать?

6. Как предпочтешь закончить этот день?

- A) Гулять всю ночь по городу
- Б) Смотреть до утра сериалы
- В) Лягу пораньше спать



Что ж, отлично! Теперь давай подсчитаем твой результат! **Если большинство ответов «А»**, то этот день ты точно проведёшь с любимой(ым) человеком! Потому что ты очень мечтательный и любвеобильный человек! Купидон всегда будет с тобой!

**Если больше ответов «Б»**, то этот день ты проведёшь с друзьями! Очень странно, не так ли?! Кажется, мы говорим не о Дне всех друзей, а о Дне всех влюблённых. Как бы там ни было, время у вас ещё есть, и изменить наше предсказание вам под силу!

**Если больше «В»**, то пока это не твой праздник, но у тебя ещё всё впереди! Посмотри фильмы, поешь вкусняшки в этот праздничный понедельник!

Мария Флегонтова

## Посади деревья в сад



Этот тест покажет ваши скрытые черты. Представьте себя садовником большого и прекрасного сада. Но почему-то вы давно не сажали деревья в свой сад, пора ехать в питомник за новыми саженцами. Сначала, совсем не задумываясь, выберите 1 дерево, отвлекитесь на минутку и выберите ещё одно, но уже очень внимательно.

**1 дерево**, которое вы выбрали, - личность, которой вы себя воспринимаете. **2 дерево** - тайная часть личности, которая скрыта от вас, но видна другим.

**Результаты:**

- 1. Беззаботный, игривый, неунывающий.
- 2. Независимый, чуждый условностям, непосредственный.
- 3. Склонный к самоанализу и размышлениям, чувственный.
- 4. Жизненный, уравновешенный, гармоничный.
- 5. Прагматичный профессионал, уверенный в своих силах.
- 6. Миротворитель, рассудительный, неагрессивный.
- 7. Уверенный в своих силах аналитик, на которого можно положиться.
- 8. Романтичный, мечтательный, эмоциональный.
- 9. Динамичный, активный, экстраверт.

Елизавета Мазитова



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

**#газетаживи**

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРПСМ

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:** Алёна Евстафьева  
**Над выпуском работали:** А.Коротаева, А. Пономарёв, А.Серова, А. Терентьева, А. Турушева, В. Николаева, В.Нифонтова, В. Чайникова, Д. Мазязина, Е. Мазитова, Е. Шушков, Л.Макаров, М.Ефремова, М.Молодцова, М.Паньков, М.Флегонтова, Р.Кириллова, Т.Микрюков, У.Жулдыбина. **Корректор:** Ирина Фефилова.