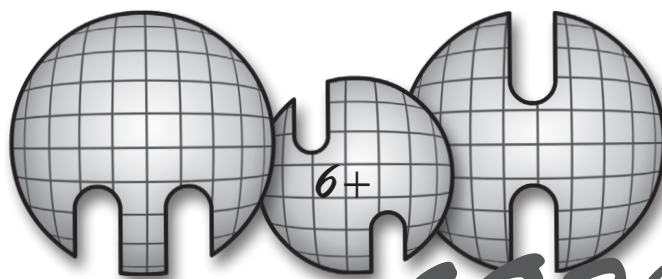


Компьютер –
не роскошь
стр. 2

Не бояться
ответственности
стр. 3

ЗОЖ –
это и не легко,
и не трудно
стр. 5

Галопом
по Европам
стр. 6



№ 3 (233)

апрель-май
2019

– газета

*Художник должен любить жизнь и доказывать нам, что она прекрасна.
Анатолий Франс*

С 8 по 12 мая 30 учеников художественного отделения Кыштымской детской школы искусств участвовали в международном арт-пленэре «Страна магнолий», который проводился в Сочи. Для каждого это событие было долгожданное, все к нему готовились.

И поездка не только оправдала ожидания, но и превзошла их. Каждый день проводились мастер-классы семьёй художников-акварелистов Далеvски. Ежедневно все рисовали на открытом воздухе море, здания разных стилей, яхты и корабли. В последний день состоялись просмотр работ всех участников пленэра и награждение.

Самая весомая награда – это всегда единственный гран-при. И он вручён, из числа 1700 участников этого проекта, Софье Долговой, ученице девятого класса кыштымской школы № 13 и выпускнице-2019 ДШИ. Она получила возможность посетить Амстердам, Берлин и Париж для участия в пленэре во время осенних каникул.

Помимо этого, художники нашей школы искусств привезли дипломы за призовые места и звания лауреата первой, второй и третьей степени.

Александра АНИСИМОВА



НовостНки

Почтили память «письмами с фронта»

Акция «Знамя Победы», посвящённая 74-летию Победы в Великой Отечественной войне, закончилась торжеством в Доме культуры металлургов 8 мая. Кадеты четвёртой школы торжественно внесли Знамя Победы на сцену и передали его представителям городского совета ветеранов: Л. П. Кузнецову, А. И. Васильеву, С. П. Тягнию. О личной ответственности каждого за судьбу Отечества напомнил военный комиссар по городам Кыштым и Карабаш Е. С. Красношлык. Темой концертной программы были «Письма с фронта», написанные учениками обеих вторых школ своим дедом и прадедам – участникам Великой Отечественной войны.

Лучшие имеют практическую значимость

25 апреля прошла VIII научно-практическая конференция школьников, посвящённая 85-летию образования Челябинской области. На участие в ней было подано 34 заявки. Работы выполнены в гуманитарном, естественно-научном и прикладном направлениях и в специальной номинации для стендовой защиты «85-летие Челябинской области». Высокую оценку получили работы, содержащие элементы исследований, имеющие практическую значимость, и работы, в ходе выполнения которых использовалось лабораторное оборудование.

Первые места получили следующие участники. Гуманитарное направление: пятые-шестые классы – Варвара Наумова, школа № 11 (руководитель Е. Е. Тарасова); восьмые-девятые классы – Екатерина Дружинина, школа № 13 (Е. Г. Кириллова); 10-11-е классы – Анна Сониная, ЦДЮТТ (О. И. Сониная). Естественно-научное направление: пятые-седьмые классы – Светлана Мазавина, школа № 8 (О. П. Корнилова); восьмые-девятые классы – Константин Карпов, ЦДЮТТ (С. Д. Внучков). Прикладное направление: 10-11-е классы – Валентин Зырянов, ЦДЮТТ (С. Д. Внучков). Специальная номинация: Глеб Карпов, ЦДЮТТ (О. Ф. Титченко); Яков Валякин, школа № 1 (Е. А. Синчак).

К «Зарнице» подготовились

В городском соревновании «Зарница – школа безопасности» 15 и 21 мая приняли участие 14 команд из восьми образовательных организаций. На первом этапе команды состязались в строевой подготовке. Военно-спортивные этапы проходили на территории усадьбы «Белый дом». Участники преодолевали в средствах индивидуальной защиты зону заражения, полосу препятствий, собирали автомат Калашникова, стреляли из воздушной винтовки.

Первое место заняли школы № 3 и 4, второе – средняя № 2, третье – школы № 3 и 10. Команды школ № 4 и 3 выступят в областной «Зарнице» с 17 по 21 июня.

Чтобы дружить с дорогой

Соревнования «Безопасное колесо» среди юных инспекторов дорожного движения проводились 22 мая во второй начальной школе. Боролись 15 команд из девяти школ округа. Хозяева показали выступление агитбригады и мастер-класс по фигурному вождению велосипеда.

Первое место поделили вторая начальная школа и школа-детсад № 14, второе у средней школы № 2 и школы № 13, третье у школ № 10 и 5. Абсолютные победители Татьяна Быкова (средняя школа № 2) и Артём Изюмов (вторая начальная). На «медицинском» этапе победила команда школы № 13.

ГОРОДОК НАШ – НИЧЕГО!



Компьютер должны ОСВОИТЬ ВСЕ

Русская медная компания, к которой относится Кыштымский медеэлектролитный завод, в третий раз для жителей города школьного возраста проводила конкурс «Изменим наш город к лучшему». Защита шести социальных проектов проходила 22 апреля в Доме детского творчества.

Центр детско-юношеского технического творчества предложил, во-первых, на набережной у Народного дома поставить скамейку с солнечными батареями, позволяющими заряжать сотовые даже ночью, а во-вторых, создать на базе ЦДЮТТ дизайн-студию «Новый город», где в дальнейшем можно разрабатывать другие подобные проекты. Представители третьей школы предложили на своей территории создать туристическую площадку для клуба «Эхо», второй школы – сделать у себя «Уютный уголок детства», а вечерней – небольшую спортплощадку. Это были очень хорошие идеи.

Но победу одержал проект выпускника коллектива «Компьютерия», юнкора «ТН-газеты», девятиклассника первой школы Александра Трифонова. Реализация его проекта под названием «Аниматориум» даст возможность заниматься техническим творчеством детям с ограниченными возможностями здоровья.

Вот как объяснил свой интерес к этой теме сам Александр.

«Почему она меня заинтересовала? Были в моей жизни два случая. Первый такой. В январе я, как фотокор «ТН-газеты», фотографировал мероприятие «Друг вокруг», на котором четвероклассники с ограниченными возможностями здоровья знакомились с Италией и мастерили поделки из бумаги. В тот же день я встретил Елену Фаридовну Мосткову, руководителя коллектива Дома детского творчества

«Компьютерия», где я в своё время занимался, и спросил: «А почему они только из бумаги мастерят? Ведь нам всем надо быть готовыми к цифровому будущему». В ответ услышал: «Обучать этих детей нет возможности». А когда я сам был четвероклассником, меня заинтересовала компьютерная программа ПервоЛого, и мне объяснили, что на компьютере можно не только играть...

И второй случай. Совсем недавно в Кыштыме на базе специальной коррекционной школы № 5 прошёл межрегиональный конкурс профессионального мастерства «Лучший по профессии». Ученики могли участвовать лишь в трёх номинациях: швея, столяр и мастер по ремонту обуви. Меня это опять задело и удивило.

Я узнал, что в образовательных учреждениях Кыштыма обучаются 745 детей с ограниченными возможностями здоровья. На сегодня в Доме детского творчества специальных условий для освоения программ технической направленности не имеется. Хотя о необходимости этого уже говорят на государственном уровне».

Идея проекта Александра заключается в оснащении учебного кабинета современным компьютерным оборудованием с тем, чтобы научить детей с ограниченными возможностями здоровья техническому творчеству.

Как пояснил Александр, проект может быть реализован с помощью программы «ПервоЛого 4.0», в пакет которой входит модуль Лого-Клавиатур – это практикум по клавиатурному письму и русскому языку. С ним можно освоить метод набора «вслепую» и подтянуть знания по русскому языку. В дальнейшем эти знания пригодятся в жизни, независимо от того, какую профессию эти дети выберут, заключил он.

Ирина ВЕРШИННИНА

На фото С. А. УСТИНОВОЙ: Александр Трифонов защищает проект.

НА ВЫРОСТ

Главное – не бояться ответственности

Лидерство – редкое ценное качество человека, способность организовывать людей и вести их за собой для достижения целей.

И обладающих такой способностью не так уж много.

Не сомневаюсь, что таковым является шестнадцатилетний президент школы № 13 Даниил ЧЕБУРИН.

Он ученик десятого класса, с начала этого учебного года – член Территориальной Молодёжной Избирательной Комиссии (ТМИК).

Участник волонтерского движения «Своя траектория» и команды КВН «Нон-стоп».

Вот какой разговор у нас с ним состоялся. Забегая вперёд, скажу, что я не во всём согласна с нашим президентом.

А вы попробуйте угадать, в чём же.

– Как оказалось, что ты стал президентом школы?

– С восьмого класса я состою в совете старшеклассников – школьном органе самоуправления, активно принимаю участие в общественной жизни школы. А в этом году открыл для себя новый уровень – городской. На выборах президента школы баллотироваться не стал, поскольку посчитал, что это создаст лишнюю нагрузку. Но спустя время выяснилось, что деятельность в молодёжных организациях не отнимает так много времени и сил... А президентом вскоре стал по предложению совета старшеклассников.

– Как строится распорядок дня президента школы?

– В первую очередь встречаюсь с заместителем директора по учебно-воспитательной работе Еленой Валерьевной Ольшанниковой, с которой обсуждаем ближайшие мероприятия, обмениваемся предложениями и идеями. После этого передаю всю полученную информацию совету старшеклассников, где решаем, как нам в каждом конкретном случае действовать дальше.

– Ты активист не только школьного уровня, но и город-

ского. То есть твоё внимание должно уже быть направлено и на жизнь города. Например, видишь ли ты какие-то нерешённые экологические проблемы той местности, где мы с тобой живём? И кому и какие меры следует принять для их устранения?

– Экологические проблемы нашего региона в основном связаны с вредными выбросами предприятий, в нашем городе такие загрязнения тоже имеют место быть, но не так сильно выражены. Куда большая проблема нашего города – мусор. Сами люди мешают себе жить в прекрасном городе, бросая куда попало остатки от своей жизнедеятельности. К этому добавляются несвоевременная очистка урн, не всегда добросовестная работа «клининг-менеджеров», попросту дворников, штат которых, по видимому, не очень велик. Но давайте не обвинять во всём тех, чья работа – убирать мусор или командовать уборщиками, ведь надо начинать с себя и выбрасывать мусор только в предназначенные для этого места.

– Какими качествами должен обладать лидер школы?

– Главное, пожалуй, то, что он в первую очередь всё-таки ученик и не должен воспринимать себя «при должности», ему все эти дела должны быть просто самому действительно интересны. Но, чтобы выполнять целый ряд появившихся обязанностей, необходимо быть собранным, уметь организовывать людей и планировать действия. И при всём при этом не бояться ответственности – этого не избежать. Кроме того, лидер должен уметь правильно расставлять приоритеты и использовать своё время разумно.

– Для чего ты тратишь своё время, силы и иногда – средства, руководя активом школы? Что получаешь взамен?

– Должность президента школы для меня – это «симулятор взрослой жизни». Я получаю для себя бесценный опыт и новые знания во многих сферах жизни – это поможет мне в будущем. Отдачу я ощущаю в заинтересованности учеников, с удовольствием участвующих в инициативах совета, в самих членах совета, которых «затягивает» и привлекает наша деятельность.

– Что такого особенного должно быть в человеке, чтобы

он оставался интересным в современном обществе?

– На мой взгляд, в наше время ценится умение слушать и слышать, владеть информацией как основой современного мира. Однако банальное чтение как способ передачи информации, мне кажется, изжило себя на данный момент, так как большинство сейчас склонно воспринимать именно медийную информацию. Хорошее кино и сериалы, небольшие ролики, как мне кажется, будут более востребованы.

– С кем труднее строить отношения – с учителями или учениками? Обладаешь ли ты навыком «Разговорю кого угодно»?

– Отношения с человеком зависят не от социального статуса, а от того, что у него голове. Выстроить отношения можно со всеми, стоит лишь к каждому найти свой подход. С учителями иногда бывает значительно легче, ведь они старше, всегда компетентно подходят к твоим проблемам и просьбам. Но мне кажется, я действительно смогу «разговорить кого угодно».

– Кем и где видишь себя после школы?

– В девятом классе, как никогда, был уверен, что знаю, чего хочу, что поступлю в вуз на факультет политологии и стану примером честного «народного» политика. Но сейчас наступил период больших неопределённостей, и теперь я уже не могу уверенно сказать, кем стану и чем буду заниматься.

– Твой наказ следующему президенту школы.

– Преемнику посоветую не бояться менять старые устои, постоянно придумывать и пробовать что-то новое. Не останавливаться на достигнутом, саморазвиваться и развивать жизнь школы, находя при этом всё новые способы взаимодействия как с учителями и администрацией, так и с учениками.

**Беседовала
Александра АНИСИМОВА**



...СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

Новый литературный принёс удачу

Первый областной литературный конкурс чтецов «Габдулла Тукай в наших сердцах» проводился 6 апреля в челябинской школе № 81 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Его организатором был «Конгресс татар Челябинской области». Конкурс проходил по четырём номинациям: произведения Габдуллы Тукая на русском языке, на татарском языке, на языках мира и изобразительное творчество. Оценивали 24 члена жюри.

В числе двухсот участников были и школьники из Кыштымского городского округа, которые стали победителями и призёрами. В номинации «Произведения Габдуллы Тукая на русском языке»

первое место заняла Виктория Колотушкина (педагог Е. Н. Миронова), второе – Дарья Тарасова (педагог М. П. Савинова), обе из второй средней школы; у Артёма Крыжановского (педагог Г. Б. Газеева) из школы № 4 третье место. В номинации «Произведения Габдуллы Тукая на татарском языке» Яна Зубаирова (наставник Н. В. Зубаирова) из школы № 1 заняла второе место.

Габдулла Тукай – татарский поэт и просветитель, литературный критик и переводчик, основоположник новой татарской поэзии, заложивший основы современного татарского языка и литературы.

Щёлк-ИНФОРМ



12 апреля на базе школы № 5 состоялся межрегиональный конкурс профессионального мастерства «Лучший по профессии». В нём приняли участие 12 команд Челябинской области из В. Уфалея, Карабаша, Берёзовки, Копейска, Коркино, Миасса, Пласта, Троицка, Челябинска, Кыштыма, села Уйского и соседней Башкирии.

На выставке работ были представлены резные корабли и шкатулки, лоскутные одеяла, платья, костюмы, куклы, игрушки, сумки и картины из кожи, валенки.

Конкурс состоял из теоретического и практического этапов. Столяры изготовили угольник, швеи сшили наволочку,

обувщики выполнили операцию по обтяжке каблука. В состав жюри вошли представители Кыштымского радиозавода, ООО «Кыштымский лес», ООО «Фламе», комплексного центра социальной защиты населения, Центра детского (юношеского) творческого творчества, Дома детского творчества, руководители городских методических объединений.

В качестве подарка участники посмотрели спектакль «Принцесса на горошине» образцового театрального коллектива «Вдохновение», которым руководит Е. В. Баланцова.

На фото С. А. УСТИНОВОЙ: практическая часть конкурса.

ТОЛЬКО МЕЖДУ НАМИ...

Говорим мы обо всём

Догадаться, о чём говорят девушки, со стороны просто невозможно. Мы обсуждаем всё и вся. В первую очередь, нужно разобрать последние события. А дальше беседа может повернуть в любое русло. Если, идя по школьному коридору, мы увидели кабинет математики, то вспоминаем, как много задали домашки. Если на этаже заметили артековский портфель, то припомним все лагеря, где побывали: «Артек», «Орлёнок», «Смену», «Дельту» и другие.

Конечно, мы говорим и о мальчиках, только обычно об их поведении, а не о чувствах к ним. Но особенно мы любим поговорить о книгах, по крайней мере, в том обществе, что меня окружает. Сначала выбираем одну, читаем её, а потом обсуждаем сюжет, героев, тему. Кстати, по теме урока истории, обществознания, литературы, да и любого предмета, тоже очень интересно поговорить.

Так что, если вы увидите группу девушек, что-то бурно обсуждающих, не думайте, что они говорят о моде или парнях. Мы интересуемся всем происходящим и увиденным.

Чистая Совесть

ЗВОНОК С УРОКА

Повысил лишь самооценку

В конце учебного года намечалась «Зарница». Как известно, её участникам надо много чего уметь, а главное – дружить со спортом. Нашу первую школу представляли десятиклассники, но один из них не явился, чем подставлял всю команду. Это я узнал, когда ответил на телефонный звонок.

– Здравствуй, Саша, – произнёс голос, – ты далеко живёшь от центра?.. Выручай! Белый верх, чёрный низ. За тобой сейчас заедут!

Я быстро оделся и вышел на улицу, через минуту у подъезда уже остановилась машина. По дороге мне объяснили, что от

меня потребуется. Мы приехали точь-в-точь в тот момент, когда наша школа должна начать выступать.

Мы выполнили строевые упражнения, промаршировали, спели песню. Мне пообещали за то, что выручил, много благ в отношении оценок и пригласили «завтра на торт».

Из всех благ я получил лишь гордость за самого себя (ну, как же – десятиклассник выручил десятиклассников!). Даже на торт не попал, потому что неправильно понял, куда приходиться.

Александр

Как же всё было хорошо!

Друзья, а есть ли жизнь во время экзаменов? Проведу на себе эксперимент, СДАМ четыре экзамена – по русскому, математике, информатике и обществознанию. Об итогах эксперимента, я надеюсь, вы узнаете в летнем номере газеты.

А 23 мая прозвенел последний звонок. Для кого-то он действительно последний школьный: после девятого класса можно учиться и не в школе.

На последнем звонке мы разыграли небольшие сценки о разных предметах. Я участвовал в сценке про физику. Каждый из трёх классов показал видеоролик со смешными моментами нашей школьной жизни.

Потом нас ждал сюрприз. Перед окончанием четвёртого класса мы писали пожелания и опускали их в бутылку, а наша учительница начальных классов Ольга Геннадьевна хранила их все эти годы. И вот наступил момент их прочесть... Кто-то тогда хотел себе сенсорный телефон, а кто-

то, чтобы друзья всегда были рядом. Я же просто хотел, чтобы мы все вместе перешли в пятый класс.

Ольга Геннадьевна, спасибо вам за эти четыре года в начальной школе, за то, что сплотили наш класс, всего вам наилучшего! Светлана Станиславовна, вы замечательны, просто великопепны! Я вам очень благодарен. Ваш юмор... Это просто бомба. Вы всегда были к нам добры, хотя мы и косячили. Надеюсь, что вы будете нашим классным руководителем и в десятом классе. Мои одноклассники, мы провели с вами эти девять лет, как мы друг друга не убили? Я думаю, что мы все останемся друзьями! Учителя первой школы, вы все очень классные, хороших вам учеников. Я к вам ещё вернусь – это отчасти такая угроза. Вот и всё, остаётся лишь сдать экзамены...

Александр ТРИФОНОВ

P. S. Спасибо всем, кто пришёл на наш последний звонок, всех люблю!

В какой же момент нарушается гармония?

У девушек и ребят такие разные интересы. Всё начинается с детства. Девочки играют в куклы, плюшевыми зверюшками, с животными, а мальчики – в машинки, оружие, солдатиков. Позднее чаще всего и виды спорта будут привлекать разные: девочек – более женственные, мальчиков – те, где должна применяться сила. Впрочем, тут уже начинается пересечение интересов. Музыка мы слушаем тоже разную: девочки – попсу, пацаны – рок. Мальчишки смотрят фильмы-боевики со стрелялками, а девчонкам нравятся мелодрамы. За компом в порядке времяпрепровождения они в компьютерные игры «рубятся», а мы смотрим сериалы.

А вот в последнее время, к сожалению, мальчишки становятся женственнее, а девчонки мужественнее. Мальчишки заимствуют женские интересы, а девчонки – мужские. И во взаимоотношениях мальчиков и девочек последние стали чаще проявлять инициативу, и это уже считается нормальным. В результате в семье нередко женщина – глава семьи. Женщина водит машину, а мужчина готовит еду. А на Западе-то какие несурзности!

В своё время замечательный поэт Роберт Рождественский обратился в одном из стихотворений к женщине: «Будь, пожалуйста, послабее!» Мне кажется, в этих словах заложен глубокий смысл. Если всё будет на своих местах, то в мире воцарятся баланс, благодать, нормальность и гармония.

Светлана

ДЕЙСТВУЙ!

ЗОЖ – это и не легко, и не трудно

При рассуждениях юнкоров о правильном питании и здоровом образе жизни выяснилось, что общее представление о них сложилось правильное, но на практике, в жизни, многие делают в этих важнейших аспектах допуски «плюс-минус».

Что показал опыт

Мне сложно представить ребёнка без шоколадки или конфеты в кармане. Наверно, ему трудно обходиться без них. Это я предполагаю, исходя из собственного опыта.

Я несколько раз пыталась избавиться от «сладкой» зависимости, но это кончалось не очень хорошо. В самый первый раз я резко исключила из своего рациона сахар и всё сладкое. Вес я, конечно, сбросила, но недостаток глюкозы для мозга при большой умственной нагрузке ударил по здоровью. Я ходила с бледно-зелёным цветом кожи, постоянно грустная.

В следующий раз я была уже старше, казалось, и знаний прибавилось. И, соответственно, чуть более разумно подошла к своему питанию: например, в учебное время позволяла себе сладкое. Однако через месяц-полтора получила диагноз «гиповитаминоз» – недостаток витаминов в организме. То есть во мне опять нарушилось какое-то равновесие.

И всё-таки, по моему мнению, от «сладкой» зависимости избавляться стоит, медленно, но верно.



Девочка

На практике – непросто

Во многих телепрограммах, типа «Жить здорово», «Контрольная закупка», «Галилео», рассказывают, как правильно выбирать в магазине продукты, чтобы не причинить вред здоровью. А вред ему причиняют не только алкоголь и просроченный товар, но и многие вкусняшки. Если почитаете их состав, то обнаружите в нём столько разной химии, вредных компонентов! Говорят, шоколадки и печенье иностранного производства лучше не брать.

Но важно ещё уметь выбирать фрукты и овощи, потому что, во-первых, в них могут содержаться остатки пестицидов, а во-вторых, доставленные из дальних стран, скорее всего, обработаны спецсоставами, чтобы дольше не портились.

Очень хочется правильно питаться, но это трудно ещё и по не зависящим от нас причинам. Не всё растёт в своём саду и огороде.

Мария

Башенка развалится!

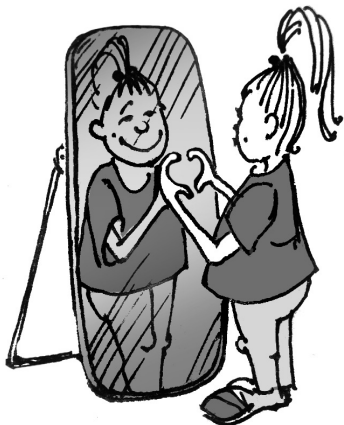
Как ни зайдёшь в Instagram, кругом одни салаты, спортзалы, похудение, тренировки и остальное, что принимают за здоровый образ жизни. Попробую и я поразмышлять на эту тему.

Для нормальной работы организму необходимо сбалансированное количество белков, жиров, углеводов и других веществ. Если лишить его одной частички, то всё развалится, как башенка. Делаю вывод: исключая сахар, мясо, картофель и что-либо ещё из своего рациона, ты не делаешь себе лучше.

Многие подростки, особенно девочки, недовольны своим весом, фигурой и хотят похудеть. Но каким путём? Обычно голодают: вместо еды – вода, лишь иногда зелень. Только ничего хорошего из этого не выйдет. Голод и самоуничтожение, скорее всего, приведут к болезни, в первую очередь психологической, родившейся в голове, но имеющей и ужасные физические и физиологические последствия. А если делать пару десятков приседаний, отжиманий, пробежки, и при этом не мучиться, есть нормальную еду – как такой вариант?

Впрочем, каждый из нас по-своему прекрасен. Посмотри на себя в зеркало повнимательнее и найди что сказать приятное своему отражению. Немного лишнего веса, прыщик на лбу, веснушки, большие очки – отлично тебе идут. Полюби себя, а не убивай голодом.

**Чистая
Совесть**



А вот что советуют специалисты в отношении правильного питания и прочих составляющих здорового образа жизни.

- Здоровый образ жизни включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. К наиболее важным можно отнести гигиену и закаливание воздухом, солнцем, водой; воспитание в себе здоровых привычек и навыков; двигательную активность; рациональное питание; гармоничное психоэмоциональное состояние; соблюдение режима дня.

- Здоровый образ жизни неразрывно связан с полноценным отдыхом. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

- Средства физической культуры крайне сложно переоценить. Физическая активность означает повышение работоспособности, укрепление здоровья. Согласно исследованиям учёных, при нехватке физической активности умственная деятельность снижается до 50%, резко усиливается нервное напряжение, растёт раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. Поэтому необходимы хоть небольшая, но регулярная зарядка, любое физическое напряжение мышц и тела в целом. Подойдет любая спортивная деятельность. Усилить эффект поможет закаливание.

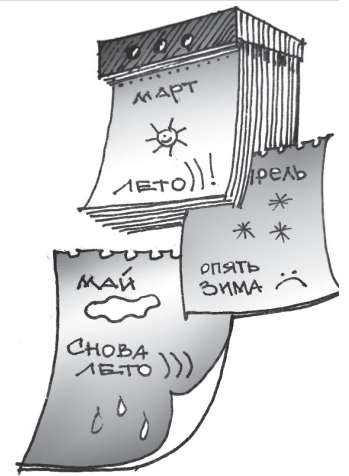
- Правильный рацион питания для подростков важен со многих точек зрения. Именно в этот период жизни активно закладываются разнообразные болезни, которые связаны со сбоями в питании. И сюда относятся не только заболевания желудка, кишечника, но и нервной, эндокринной и других систем, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Здесь кроется предпосылка к появлению избыточного или недостаточного веса. Правильное питание – это более 50 разнообразных компонентов меню.

- Важно, чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором.



Три месяца капризов

ВЕСЕННИЙ ДНЕВНИК



1 марта. Зи-и-ма!

14 марта. Я смотрю в окно и не понимаю – то ли календарь повесила месяцем позже, то ли природа потеряла счёт времени, но на улице первый месяц весны, а мечты о тёплой погоде заметены сугробами.

25 марта. На улице первый дождь в этом году – наконец-то чувствуются уверенные шаги навстречу к долгожданному времени года. Ах, на улице пахнет свежестью, природа просыпается.

2 апреля. Сейчас пришлось пробираться домой из школы через мокрые, грязные и холодные сугробы. Я ошибалась, весна ещё далеко.

12 апреля. Погода пугающе прекрасная – плюс 20 и светит

солнце. Видимо, зима всё-таки сдаёт свою смену и покидает пост. На деревьях медленно, но верно набухают почки. Неужели скоро всё покроется зеленью?

17 апреля. Минус пять. Снег, дождь и град – всё вместе. Грусть.

26 апреля. На улице уже неделю подозрительно сухо и тепло. Горожане постепенно убирают на антресоли надоевшие зимние тулупы и валенки. Но не может же быть всё так просто?

29 апреля. Сегодня весь день снегопад, колючий и мокрый. До земли снег долетает не весь, а вместо себя оставляет грязные лужи. Зима держится до последнего.

2 мая. Снова тепло и сухо. Даже солнце светит как настоящее. Почки на деревьях начинают

зеленеть, сквозь землю пробивается трава. Весна вспомнила, что время уже поджимает, пора немного показаться людям.

5 мая. На улице плюс 25, солнечный свет заставляет жмуриться, на носу появились веснушки. Дождались? А я всё-таки не верю.

11 мая. Уже почти две недели я не видела снеговых и дождевых туч. За несколько дней весь город покрылся пушистой зелёной кроной. Солнце печёт так, будто на дворе июль. С гордостью могу сказать – весна! Такая, которую ждали все.

14 мая. Плюс пять. Ливень. Подступают слёзы отчаяния.

18 мая. Ночью и рано утром почти морозно. Хорошо ещё, что не намело сугробов. Говорят,

когда цветёт черёмуха, всегда холодно.

23 мая. Плюс 15. Но сильный ветер. Неужели пришла весна за неделю до своего календарного окончания? Лишь бы она не надумала прохладой наверстать упущенное, урвав жару у лета...

Расстроенная Саша

ИЗ ДАЛЬНИХ СТРАНСТВИЙ

В апреле мама с папой пошли в отпуск, запланировав поездку в Европу. Ну, и меня с собой взяли.

Отыскали кротика

С самого начала ожидали трудности. В Чехию и Польшу, куда мы собрались, нужна виза, но её не дадут, если заранее не оформишься в месте проживания. С некоторыми приключениями получили визу на три дня в Чехию и на два дня в Польшу.

Когда прилетели в Чехию, почти сразу же заблудились. Но всё же самостоятельно добрались до хостела и заселились в комнату. После просмотра «Орла и решки» мы знали о Чехии почти всё. Решили, что обязательно купим мультяшного кротика Кртека, и пошли разыскивать «его» магазин. От главной площади Республики с помощью навигатора направились на улицу Целетна. Через полчаса поняли, что попали не туда. Ещё через час хождений нашёлся магазин. Маленький, с ладонку, Кртек стоил там 480 крон, то есть 1440 рублей. И мы купили брелок Кртека.

Почти ужасики

Наступил вечер, я уговорила маму сходить на экскурсию «Мистическая Прага». Нам выдали наушники, чтобы мы хорошо слышали своего экскурсовода, это называется аудиогид. Предупредили, что будет страшно. «И до сих пор по улицам Праги бродит скелет того студента», – завершила повествование одной легенды гид, заведя нас на очень узкую улицу, и принялась рассказывать очередную. И вдруг чувствую, как кто-то крепко ухватил меня за плечо. Вскрикнув, я ринулась в толпу, но обернулась и уже громко закричала, когда увидела его. На расстоянии одного шага от меня стоял скелет! Правда, он добродушно помахал мне рукой.

Галопом по Европам

Далее гид завела нас в подвал с толстыми стенами. Мы ожидали, что выключится свет, а из камина кто-нибудь вылезет, но этого не произошло. Потом нас повели к дому палача. По легенде, это был очень богатый человек, имел шестиэтажный дом. Но с ним никто не общался, даже его дочь никто не брал замуж. На главной площади Праги показали кресты, на которых казнили безвинных людей.

Мы узнали, что под землёй в Праге находится целый «город», со множеством ходов и подвалов. Так что человек, которого преследовали, мог легко скрыться.



Местные сладости по пути к замку

На следующий день мы ходили в замок Карлштейн. Карл I, король Чехии, называл его дачей. Замок стоит на отвесной скале, поэтому завоевателям не удавалось захватить его.

По пути к замку мы попробовали чёрного мороженого и отведали главную чешскую национальную сладость трдло. Это трубочка, в которую кладут разные начинки. От них, в основном, и зависит вкус. Мы попробовали классическую трубочку, пустую. Она была изнутри зелёного цвета из-за особого ингредиента в тесте (нам так и не сказали, что это). Вкус необычный, как будто песочное тесто облитое соком. Вкусно.

Вблизи Карлштейн оказался ещё более величественным, чем ожидали. Правда, мы не смогли зайти внутрь – был уже вечер, начинало темнеть.

Так прошёл наш второй день в Чехии. На третий мы посетили другие пражские достопримечательности: Карлов мост, собор Святого Вита, Пражский град. Ну, а ночь провели в поезде – ехали в Польшу.

Как наш Новый год

После заселения в хостел мы поехали посмотреть ночную столицу Польши – Варшаву. Здание драмтеатра, если честно, вызвало двойственное ощущение: само оно огромное, старинное, невероятно атмосферное, а на нём совершенно нехватали весело переливаются мигающие разноцветные огоньки. Полюбовались на зеркальные здания необычной формы, красиво освещённый вокзал.

Днём мы собрались пройтись по магазинам, но была Пасха. Пасху жители Европы празднуют, как у нас Новый год. Весь город, каждое деревце и кустик украшены игрушками. Все магазины оказались закрытыми, и мы просто погуляли. На следующее утро, позавтракав, уже начали собираться. В десять часов выехали на вокзал, чтобы отправиться в Белоруссию. В поезде говорили только на английском языке, попробовали новую еду и получили массу позитивных эмоций...

Виктория АНОШКИНА

Щёлк-ИНФОРМ



Впервые в Кыштыме прошла всероссийская акция «Ночь в музее». 18 мая историко-революционный музей открыл свои двери для всех, «кто не спит». Темой ночи стало – «Сокровище». И музей показал, что для него является таковым. Во-первых, это город-завод – сочетание ландшафта, архитектуры, производственных корпусов. Конечно, это люди – талантливые, успешные. И вот он, представитель, – скульптор Юрий Леонидович Борисенков. Сокровище – это таланты. Их демонстрируют работы известного за рубежом кыштымского художника Алексея Самолова, выставка детских рисунков. История – особое сокровище. Фотографии уникальных музейных экспонатов это подтверждают.

Зал был оформлен «старыми» плакатами, в «железнодорожном буфете» с классическими (в моём понимании) советскими буфетчицами висело меню XIX века. Я побывал в другой жизни, о которой лишь читал и слышал.

Александр ТРИФОНОВ

На фото автора: один из «золотых» персонажей, участник ночи, – актёр челябинского театра «Манекен», и сокровища нашего музея.



Как поднять «сову»

Есть такой анекдот: «Кто рано ложится и рано встаёт, тот «жаворонок». Кто поздно ложится и поздно встаёт, тот «сова». А кто поздно ложится и рано встаёт, тот... странная птичка». Так вот, я – странная птичка. На вопрос мамы: «Ты во сколько вчера легла?» – отвечаю честно: «Вовремя, но очень поздно». К сожалению, утром встаю тяжело и очень медленно. Тысячу раз слышу: «Вставай!» Но поднимает только фраза: «Вставай! Мы проспали! Меньше чем через полчаса урок!» Правда, есть ещё способ меня разбудить, он самый лучший. Когда мама подходит, обнимает меня и целует. Тогда я встаю очень легко и радостно, с хорошим настроением. Уважаемые взрослые! Пожалуйста, будите своих детей и внуков ласково, с заботой. Ведь как новый... не год, а день встретишь, так его и проведёшь!

Маша

На всякий случай

Мы присутствуем на уроке русского языка. Пятиклассники дописывают самостоятельную работу. Два мальчика кладут тетради на учительский стол и направляются к двери. Один из них бросается в глаза: он крупный, а его портфель по размеру можно сравнить с самим мальчиком. Учительница тоже обратила на него внимание.

- Что у тебя в портфеле, – остановила она его.
- Учебники, – честно отвечает тот.
- Все, что ли?
- Нет...

Учительница велела подойти к ней ближе и открыла портфель, поинтересовалась, сколько сегодня у них уроков. И тут в разговор вмешался второй мальчишка. «Три», – сказал он. А учебников было штук семь. Учительница пообещала, если ещё раз такое увидит, сообщить об этих «силовых упражнениях» его родителям. Через несколько дней я вновь заметила этого мальчишка, и его портфель выглядел точно так же. Может, ему просто лень выкладывать учебники? Или носит на всякий случай – вдруг пригодятся?

Екатерина

Читателей прибыло!

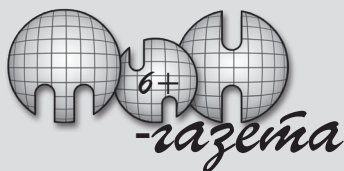
В один из первых «настоящих» весенних дней я медленно брела, увлечённая чтением свежего номера «ТИН-газеты». Внезапно кто-то выхватил её из моих рук. Я обернулась. Пожилой мужчина, вырвавший мою газету, продолжал не спеша, как ни в чём не бывало, идти по дороге. Я не стала ему ничего говорить, подумала: «Одним читателем стало больше!», – и достала вторую такую же газету.

Александра

Учредитель и издатель:

Управление по делам образования администрации Кыштымского городского округа

Адрес: г. Кыштым Челябинской области, ул. Ленина, 11, тел. 8 (351-51) 4-02-06



Главный редактор **С. А. УСТИНОВА**

Отпечатано с готовых оригинал-макетов в типографии «РОСТ», г. Челябинск



Тираж 500 экз.

Подписано в печать 28.05.2019 г.

Адрес редакции: 456870, г. Кыштым Челябинской области, ул. Ленина, 11, МУ ДО ДДТ
тел. 8 (351-51) 4-01-46
e-mail: tingazeta@mail.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Брось мышку – возьми книжку!

Всегда со мной

Фантастика и классика. Произведения именно этих жанров преобладают в моей жизни. В фантастику я влюбилась с самого детства.

Если бы мне не требовалось читать русскую классику для сдачи экзаменов, я вряд ли взяла бы эти книги в руки. Однако мне они очень понравились. Для меня книгой с интересным сюжетом оказался роман М. А. Шолохова «Тихий Дон». Отбросить военные действия, и остаётся поучительная история жизни Григория Мелехова. Хоть там и есть много ужасных, отвратительных моментов, но сюжет захватывает. Да и самой толстой книгой из прочитанных мной оказался тот же «Тихий Дон».

Я долго размышляла, но до сих пор не могу понять смысл рассказа Максима Горького «Старуха Изергиль». Да, речь о подвиге, но какой в них толк, если люди даже не заметили смерти героя?

А теперь о фантастических историях. Есть серия книг авторства Дмитрия Емца «Мефодий Буслаев», где раскрывается сущность добра и зла. Эти книги я читала день и ночь напролёт, иногда даже

скрываясь от неусыпного контроля родителей. Лишь восемнадцатой части мне пока что не удалось подержать в руках. Но очень скоро я это исправлю.

Не могу не упомянуть вселенную знаменитого Гарри Поттера. Именно с этого романа зародилась моя любовь к чтению и к самой фантастике. Каждый раз будто первый. А список книг, о которых я слышала и хочу прочитать, пополняется с каждым днём. В нём есть и «Сказки барда Бидля», и «История квиддича», и «Фантастические звери». А вчера в список был включён ещё один художественный роман – «Жареные зелёные помидоры в кафе «Полустанок», фильм по которому мне посчастливилось увидеть.

Говорить о книгах можно бесконечно. Каждый день несёт сюрпризы: что-то может разонравиться, какую-то книжку будет необходимо почитать, а другую отложить на долгое время, кто-то может подарить новую. Но то, что книги всегда со мной, останется неизменным.

Екатерина БОГАТКИНА

ТВОРИ ДОБРО!

Исходят свет и теплота



В выставочном зале Кыштымского историко-революционного музея, что располагается в здании, где когда-то была гимназия, с 12 мая проходила выставка детских рисунков «Пасха Светлая» учеников воскресной школы храма Рождества Христова, которой руководит Жанна Владимировна Корелина. Я посетила её вместе с юнкорами «ТН-газеты».

Рисунков на выставке было много, каждый привлекал по-своему. Когда я их рассматривала, заметила знакомую. Подошла, посмотрела и вспомнила, что видела «Великую субботу» в карандашном наброске. В прошлом году я сама занималась в студии «Арт-Стиль» и наблюдала рождение этой красивой картины, только конечного результата не застала. Белый-белый снег, чистое голубое небо, приветливый храм. Смотрю на картину и слышу перезвон колоколов, птичьи трели и шум весеннего ветра.

«Великую субботу», такую тёплую и по-настоящему пасхальную, написала десятилетняя Даша Бондаренко. Спасибо тебе за неё!

Маша ЖУРАВЛЁВА

На выставке рисунков детей из воскресной школы, которую разместили в городском музее, было много красивых работ. Но особенно мне приглянулся рисунок восьмилетней Таисии Суворовой, который называется «Любимый сердцу уголок».

На нём изображено окошко, на подоконнике которого находятся фотография девочки, подсвечник, вазочка, в которой стоят ветки вербы, крашеное яйцо, и сидит рыжий усатый кот. За окном церковь, небо в облаках и голуби.

Меня эта картина привлекла яркими красками, хорошо прорисованными деталями и добротой, умиротворением и светом, который она излучает.

Маша КУЗЬМИНОВА

ЛОВИ ХА-ХА!

Наш учитель изо рисует в миллион раз лучше, чем Никос Сафронов, и получает во столько же раз меньше.

Судя по наметившейся тенденции в сфере образования, скоро по окончании вуза будут выдавать бумажку с надписью «Деплом».

Встречаются два друга в школе, глупый и умный.

– Давай сыграем в шахматы? – говорит умный.

– Давай.

– Выбирай цвет фигур.

– Зелёный!

Школа, урок. Тема урока суффикс «-щик». Учительница говорит начало слов, дети должны их закончить. Учитель:

– Фрезеров...

Дети:

– «-щик».

Учитель:

– манекен...

Дети:

– «-щик».

Учитель:

– Закрой...

Дети хором:

– Рот!

На футбольном матче:

– Мальчик, а ты где же деньги на такой дорогой билет взял?

– Отец купил...

– А где он сам?

– Дома, билет ищет...

Урок в современной школе:

– Ну, а сейчас, дети, пишем комменты к «Анне Карениной». За троллинг – сразу кол в дневник и «единичку» на Одноклассниках.

На уроке математики:

– Петя, как разделить четыре картофелины на пятерых?

– Не знаю...

– Садись, два! Леночка, тот же вопрос!

– Не знаю!

– Двойка! Фима, как разделить четыре картофелины на пятерых?

– Нужно сварить пюре!