



Выходит с сентября 1998 г.

№ 9 (199)

октябрь 2019 г.

**Будни  
усть-катавской  
молодёжи**



**Эмоции  
— наше всё!**

Не так давно я услышала от своей подруги фразу: «Мы живём ради эмоций» или как-то так. Честно, я понятия не имею, почему, но она засела в моей голове. Довольно сложно представить человека, не умеющего улыбаться или плакать. Как по мне, эмоции — это вещь, наделяющая нашу жизнь смыслом: любопытством, реакцией, тем, чему я очень рада. Я расцениваю их, как краски, которые придают яркости общей картине. Даже для сообщений в соцсетях давно добавили смайлики, которые поясняют чувства человека при написании какого-либо текста. Это круто!

## Сила улыбки

Осенью, в эти мрачные и дождливые дни нам просто необходима «магия» улыбки. Существует мнение, что улыбка заразительна. Я считаю, что сила улыбки по-настоящему огромна. Она способна вылечить человека. Существует ещё одна особенность улыбки — она очень помогает в общении. Ведь намного приятнее общаться с позитивным человеком. На своём примере могу сказать, что любое знакомство должно начинаться с простой улыбки. В подтверждение тому, что улыбка играет важную роль в жизни каждого, приведу несколько фактов. Давно замечено, что дети рождаются с умением улыбаться. Учёные даже подсчитали, сколько существует разных типов улыбки — их девятнадцать! Ещё один научно доказанный факт — улыбка уменьшает стресс.

В современном мире эмоции,

которые мы хотим выразить при общении, передают смайлики. Они стали незаменимыми. Недавно смайлику исполнилось 37 лет! Вы знали? А вот в школе № 5 самые весёлые и улыбочивые ученики 1 «В» класса целый день провели с этими задорными мордашками и подняли настроение всем окружающим. А ученики 1 «Г» класса из школы №1 предлагают вам испытать на себе магию улыбки и немного поиграть. Они очень старались повторить перед фотокамерой эмоции, которые передают самые популярные смайлики. Среди них есть и весельчак, и дразнилка, и даже обижулька. Угадайте — кто есть кто?! Они уверены, что это занятие поможет вам улыбнуться и поднимет настроение, несмотря на погоду за окном.

**Полина ЧВАНОВА.**  
Фото **Влада ШАХНИЯЗОВА,**  
<https://vk.com/club128079366>



Первоклассники советуют больше улыбаться



Я решила перевернуть всё вверх тормашками и опросить незаинтересованных одноклассников, как они представляют жизнь без счастья и грусти. Мне захотелось задать им всего три вопроса:

- Как ты представляешь жизнь без улыбки?
- Как ты смотришь на подобный мир?
- Какую роль играют эмоции?



**Диана ГИБАДУЛЛИНА,**  
12 лет:

— Ну, если бы весь город не испытывал эмоций, это выглядело бы примерно так: по городу ходили бы безликие тела, но мне было бы нормально. Естественно для меня. Этот мир был бы лучше, если бы все просто ходили... никто никого не доставал, не злил.

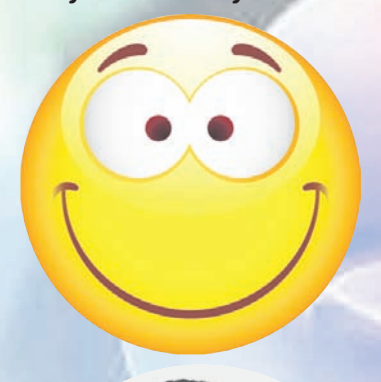
Что такое эмоции? Эмоции — это душа человека, которую дал нам Бог.



**Вероника СКОБОЧКИНА,**  
12 лет:

— Без эмоций человечество долго не проживёт, может быть, неделю. Никому не будет интересна эта жизнь в принципе. Всё, смысла ни в чём не будет. Только благодаря эмоциям мы живём.

**Марина АНТОНОВА.**



Новости

## В память о Герое

**В двадцатый раз в школе № 7 прошёл вечер памяти человека, всегда живого в сердцах всех учителей и учеников — Героя России Артура Ришатовича Курбангалеева, заместителя командира парашютно-десантного взвода.**

В этом году накануне юбилея скорбной даты учащиеся и их преподаватели провели огромную работу — создали «Книгу памяти», «Семейный архив», альбом с письмами Артура из армии, фотографиями семьи и его самого, письмами из школы, оформили экспозицию в школьном музее, представили возможность увидеть живого Артура на видео.

Вечер памяти под названием «На крыше у Артура» собрал в актовом зале учеников, учителей, маму Артура и его сослуживцев. Такое название мероприятие получило не случайно. Друзья Артура рассказывали, что они любили вместе подняться на крышу дома и петь под гитару песни. Это был не просто концерт — Артур весь вечер был с нами рядом. Роль Героя России прекрасно сыграл ученик 11-го класса Александр Юмуков. Во время концерта вместе с Артуром зал пел его любимые песни, читал стихи, танцевал и рассуждал о жизни. Завершился концерт феерично. Голоса зрителей и артистов слились в песне, олицетворяющей это мероприятие — «Доброе утро, последний герой!».

Мы всегда будем помнить и чтить Артура Курбангалеева — человека, достойно прожившего свою жизнь.

**Александра МИРОНОВА.**

## Фантазии на тему

**Осень — пора буйства красок, но не очень хорошего настроения. В школе номер пять его подняли седьмым и восьмым классам праздником «Осенние фантазии».**

И вот наступил момент, которого все ждали. Команды «Осеннее настроение», «Листопад», «Тусовка», «Рэдли» и другие поднялись на сцену. Ведущие объявили первый конкурс. Участникам предстояло дописать незаконченное стихотворение. Всем командам это удалось, получились очень интересные стихи. Во втором испытании проверялись смекалка и фантазия. Без помощи слов нужно было показать действие, описанное на бумаге. Этот этап конкурса оказался одним из самых интересных и весёлых. Ведь не так-то просто изобразить ёжика, накаляющего на иголки яблоки и грибы, или танец «Лебединое озеро»! Но самым ярким оказалось дефиле осенних платьев. Наряды получились красочные и необычные, ни один не повторился. Одно — из настоящих листьев с дополнением в виде алой шляпки, другое — со шлейфом до пола и с царской короной. Но один наряд особенно выделялся. Он был серым и сделан из пакетов для мусора, но это была очень оригинальная и интересная идея. После подведения итогов был объявлен победитель — команда «Рэдли». Все остальные конкурсанты получили сладкие призы.

**Виктория УСОВА.**

# Прекрасный учитель *О людях хороших*

**Учитель — это человек с большой буквы. А профессия педагога очень трудная и ответственная. В жизни каждого из нас учителя играют очень большую роль. Ведь именно учитель должен всё доступно, понятно и интересно объяснить детям и поделиться своими знаниями с ребятами.**

Я хочу рассказать про мою прекрасную, добрую, отзывчивую преподавательницу русского языка и литературы Кувайцеву Наталью Александровну. Она уже в юном возрасте была настроена на то, что станет педагогом. Наталью Александровну всегда интересовали уроки русского и литературы. Вот как она вспоминает об этом:

— В школе у меня был прекрасный наставник — Александра Витальевна, которая вела уроки русского языка и литературы. Её пример помог мне с выбором будущей профессии. Я окончила Челябинский государственный педагогический университет и в две тысячи шестнадцатом году пришла работать в школу. Мне нравится работать с ребятами всех возрастов. Я с одинаковым удовольствием иду на урок как в

пятый, так и в одиннадцатый класс, потому что каждый класс не похож друг на друга.

Мой педагог — это прекрасный, душевный человек, богатый знаниями в области русского языка и литературы, любящий работу с детьми. На её уроки я хожу с улыбкой на лице. На занятиях никогда не бывает скучно. К каждому человеку она может найти свой подход. Любовь к литературе у этого учителя не заканчивается работой. Наталья Александровна с малых лет прививает любовь к чтению своей дочери Кире:

— Я читаю ей сказки, вместе мы рассматриваем иллюстрации к ним и обсуждаем.

А ещё Наталья Александровна со своим классом часто принимают участие в общешкольных мероприятиях. Они постоян-

но участвуют в школьных праздниках, коммунарских сборах и Днях здоровья. На уроках у Натальи Александровны никто не нарушает дисциплину, потому

что нам, её ученикам, очень интересно и не хочется отвлекаться. Но при этом мы можем где-то улыбнуться или посмеяться вместе. За эту открытость и любовь к своей профессии и в первую очередь к детям я и люблю Наталью Александровну.

**Анастасия КОРНЕЕВА.**

**Фото из архива Н. А. КУВАЙЦЕВОЙ.**



**Наталья Александровна всегда рядом со своими учениками**

## Конкурс селфи

**Накануне Дня учителя в школе № 1 провели интересный фотоконкурс. Ребятам и взрослым предложили сделать селфи с любимым педагогом.**

Большинство людей по истечении лет считают, что школьные годы были лучшими в их жизни. А кто же является хранителем этих самых счастливых лет? Учитель. Кто помогает нам правильно пройти по дороге знаний? Учитель. Кто становится нам второй семьёй? Тоже учитель. Но многие слишком поздно понимают это.

Накануне Дня учителя редакция школьной газеты «Портал Первой Школы» провела конкурс «Селфи с учителем». Это

был наш первый опыт в организации таких мероприятий.

Конечно, не обошлось без недочётов. И, как назло, на время проведения голосования в номинации «Приз зрительских симпатий» редактору, курирующему этот опрос, заблокировали доступ к страничке «ВКонтакте». Поступило несколько жалоб по этому поводу.

Однако были и положительные моменты. Один из них — это, конечно же, позитивные эмоции самих участников и учи-

телей. С одним из них я разговаривала на эту тему. Знаете, она была так рада вниманию ребят, тому, что они что-то делали самостоятельно, чем-то увлеклись. Этот учитель всё время улыбался! Во-вторых, началась адаптация первоклашек, которые тоже приняли участие в нашем конкурсе. Как они боролись за приз зрительских симпатий! Ну, а самым замечательным, по моему мнению, было селфи нашего учителя со своим учителем. Вот так немного запутанно вышло))).

## Школьный пресс-центр

Жаль только, что в конкурсе не приняли участие ученики старших классов. В основном свои фотографии присылали ребята из 5–6-х, учителя 1-х классов или родители первоклашек.

А сейчас просто посмотрите на фотографии наших участников. Создалось ли ощущение, что видите улыбающегося учителя только там? А не мы ли заставляем их грустить?

Пятое октября — профессиональный праздник педагогов. Давайте же скажем им большое спасибо за их нелёгкий труд!

**Валерия БОЛЫШЕВА.**

**Фото <https://vk.com/public180542768>**



**1 место — М. П. Зуева и её 1 «Г» класс**



**2 место — Е. В. Байчук со своим первым учителем Л. П. Смольниковой**



**3 место — С. В. Харитоновна с 1 «А» классом**

## Дефиле красок осени

**Грустная, печальная пора наступила. Дожди льют стенами, плывут грозные тучи. Но только не в нашей школе. У нас всегда светит солнце, ведь для нас осень — яркое время года, окрашенное в разные цвета. Именно поэтому мы ежегодно проводим грандиозный праздник — «Мисс Осень».**

За две недели до праздника участницы начинают готовить номера к выступлению. В этом им помогает их класс. Главная задача участниц — раскрыть свои таланты, показать, на что они способны. Убрать стеснения на самую дальнюю полочку, забыть обо всём и наслаждаться праздником. Радоваться тому, что все близкие рядом. Ничто другое не сплавивает так, как эта предпраздничная суета. Наполняет приятным волнением, даёт человеку понять, что каждый по-своему талантлив.

Часто конкурсанткам помогают их родители, братья, сёстры, а

бывает, что и друзья из других школ. Также девушки в начале подготовки к празднику начинают придумывать свои красочные наряды. Будь это юбка из листьев или платье из цветов, наряд должен быть связан с осенней тематикой. Его подробно описывают на дефиле участниц конкурса — одном из самых ответственных и интересных моментов всей программы, всегда вызывающем восхищение зрителей. Мало кто знает, но в нашей школе главной изюминкой праздника является секретный участник, представленный учителями. В этом году им стал по-настоящему зажига-

тельный человек, учитель истории Иван Николаевич Шкерин, создавший настроение зрителям на всё время праздника. Он вместе с остальным педагогическим составом нашей школы показал прекрасные номера, которые зацепили каждого, даже жюри. Наш класс представляла ученица талантливая не только в творчестве, но и в учёбе. Это Светлана Николаева. Она завоевала номинацию «Мисс Совершенство». В этом ей помогал преданный 10 «А» класс. Визитка Светланы покорила жюри своей оригинальностью. А победу в этом году одержала ученица 11 «А» класса



**«Мисс Осень» Анна Артемьева**

Артемьева Анна. Она — большой молодец, ведь ей удалось задействовать в своём красочном танце даже маленьких учениц из третьего класса, что стало своеобразным символом дружбы всех учеников школы № 5!

**Марина СЫЧЁВА.**

**Фото <https://vk.com/club128079366>**

## Предлагаем обсудить

### Граффити в Усть- Катаве

Если обратить внимание на стены зданий практически любого современного города, то на многих можно увидеть красивые надписи или изображения, нанесённые аэрозольной краской. Это граффити.

Этот вид уличного искусства превращается в массовое явление и приобретает популярность среди молодёжи. Чаще всего созданные уличными художниками арт-объекты выглядят довольно красивыми, но иногда это просто каракули, грубые сообщения и мазня, написанные аэрозольной краской. Поэтому окружающие относятся к такому явлению по-разному: кто-то считает его искусством, а кто-то — вандализмом. В этом заслуга граффити-художников. Стоит только вспомнить скандално известный шедевр Бэнкси «Девочка с воздушным шаром» или Покраса Лампаса, нарисовавшего «Супрематический крест» Малевича на площади 6686 квадратных метров в Екатеринбурге. Я это явление поддерживаю в том случае, когда нарисовано что-то со смыслом и красиво.

Более популярное место для граффити — Европа, но и в России оно тоже имеет место быть. Даже наша Челябинская область может похвастаться успехами граффити-художников. Так, например, город Сатка, в котором каждый год собираются уличные художники на фестиваль «Моя Сатка», чтобы преобразить серые стены города. Так, южноуральский город постепенно становится арт-объектом. Теперь граффити может добраться и до нашего города. Команда уличных художников из Челябинска предлагает сделать Усть-Катав красивее и современнее. Для этого на фасадах домов в летний сезон 2020 года они предлагают разместить арт-объекты, авторами которых может стать любой житель нашего города. Свои пожелания по эскизам вы можете оставить в этой группе «ВКонтакте»: <https://vk.com/graffitichelyabinsk>

А что вы думаете по этому поводу? Преобразит ли граффити наш город? Какие картины, на ваш взгляд, сделали бы стены домов современными?

Предлагаю обсудить это в нашей газете!

Елизавета КАЛИНИНА.  
Рисунок автора.



## Бесконечный поток знаний

Тема социального проектирования открывает перед молодёжью новые возможности. В этом убедились участники форума «Пульс», который состоялся 27 сентября в лагере «Ребятчья республика».

Получить новые знания приехали ребята из школ №№ 1, 5, 7, а также студенты Усть-Катавского техникума и школьники посёлков Вязовая и Тюбеляс. Я тоже побывала на форуме. Открытие форума задавало ритм всему мероприятию: юные танцоры хореографического коллектива «Юла» приветствовали собравшихся зажигательными танцами. Одна из организаторов мероприятия Анна Веселова настроила всех на серьёзный лад, сказав, что «Пульс» — это бесконечный поток знаний. И мы, его участники, приготовились в этот поток погрузиться с головой!

Спикер Константин Панкратов говорил о пользе и возможностях социального проектирования. Немного позже, познакомившись с другими спикерами из Челябинска, мы поняли, насколько это глубокая тема. В основном нам рассказали, что главное — найти дело, которое будет интересно, понять, какими навыками ты обладаешь, и нужно ли то, что ты хочешь, обществу. В конце ребятам было предложено самим описать проект, который они хотели бы осуществить.

Я думаю, это было достаточно сложно, но несколько участников не побоялись и выступили со своими рассказами на такие темы, как «Обеспечение школы специальным оборудованием для проведения экспериментов» и «Установление турников на спортивной площадке».

Но придумать и спланировать социально значимый проект у себя в голове — это даже не полдела! Не менее важно уметь его правильно оформить и представить. Ведь от этого во многом зависит, получит ли идея поддержку. О десяти критериях оценки проекта рассказала Джейран Мамедова. И снова участникам было предложено попробовать составить проект по этим критериям. Мысли, которыми поделились ребята, были интересными и необычными. Например, мне очень понравилась идея постройки в нашем городе скейт-парка.

Последняя лекция была посвящена тому, как продвинуть свой проект в социальных сетях. Анастасия Ларионова говорила о популярных социальных сетях и прикольных аккаунтах. О том,

## Форум «Пульс»

как набрать и привлечь свою аудиторию. Очень здорово, что решили провести такой форум, это оказалось очень познавательно. Многие участники оставили свои отзывы об этом мероприятии.

Инна МАРОЧКИНА, студентка УКИТТ:

— На форуме «Пульс» мне очень понравилось. На самом деле, я не ожидала, что узнаю так много нового про получение гранта. Ещё я познакомилась с очень интересными людьми, нашла себе новых друзей.

Марина ЖИГАЛЁВА, студентка УКИТТ:

— На форуме «Пульс» было очень интересно побывать. Нам прочитали очень познавательные лекции, провели весёлые конкурсы и игры. Помимо этого, здесь собралось столько новых интересных людей, с которыми было приятно познакомиться и узнать от них что-то новое для себя.

Никита ЦУКИН, ученик школы п. Вязовая:

— Крутой форум, был уже второй раз подряд, и ни капли не жалею. Атмосферное мероприятие, принимают с теплом и улыбкой. Грамотная организация. Интересные спикеры, которые делились с нами информацией. Словом, очень понравилось, хочу очутиться там снова!

Полина ЧВАНОВА.

Фото Влада ШАХНИЗОВА.



Участники форума «Пульс» и Школы КВН

## В Школе КВН интересно

Школа КВН работает в нашем городе уже 25 лет. В свои ряды она приглашает ребят разного возраста. Вот и в этом году 28 сентября на территории лагеря «Ребятчья республика» прошла ежегодная встреча её учеников.

День начался с утренней зарядки. Уже там мы получили частичку позитива и настроились на весь день. На открытии Школы КВН мы узнали о запланированных для нас мероприятиях и мастер-классах. Напутственными словами нас приветствовала Ольга Цируль — одна из организаторов, а также преподаватель Школы. Каждый из её учеников оставил свой индивидуальный отпечаток на символическом дереве КВН. Его крона не из листьев, а из разноцветных следов от ладошек будущих и настоящих КВНщиков. Дерево теперь будет разрастаться, увеличивая свою крону новыми яркими следами юных КВНщиков, а значит, будет разрастаться и семья весёлых

и находчивых в Усть-Катаве. Первой, к кому мы отправились, была Мария Воронова. Она провела интересные игры и предложила нам упражнение на постановку речи. Но, оказывается, настоящему КВНщику важно не только следить за своей речью, но и уметь петь! Этому нас обучала Зия Япарова. Она рассказала о том, как можно научиться петь и как правильно дышать, а для закрепления урока мы спели несколько добрых песен. Это было очень интересно и весело. На мастер-классе от Ольги Цируль мы мимикой и жестами учились изображать различные эмоции, характеры людей. Как оказалось, актёрская игра — это огромный труд, чтобы научиться

ей, требуются месяцы и годы. А у Максима Хужина мы ставили смешные сценки. Получилось забавно, мы играли и веселились от всей души.

Но и это ещё не всё! После короткого перерыва нас ожидала встреча с участником команды КВН «Театр уральского зрителя» Данилом Саломатовым. На своей лекции он рассказал о самом главном для КВНа — как нужно писать шутки. Данил показал нам самые интересные и неординарные команды КВН и провёл много интерактива. Он остался на «мозговой штурм», где помогал ребятам с их шутками. В завершении дня все команды выступили со своими подготовленными номерами.

## Есть мнение

### Как стать знаменитым



В каждой сфере деятельности, начиная от выпечки пирожков и заканчивая ядерной физикой, есть свои знаменитости, свои примеры для подражания, которые могут служить «путеводными звёздами» для любого.

Я задумался о том, как всё-таки становятся знаменитыми.

Кто-то считает, что популярность приходит через связи, другие считают, что добиваются этого через какие-то личные качества. Моё мнение состоит в том, что главными составляющими успеха являются постоянное самосовершенствование и анализ своих достижений и провалов, любовь и преданность своему делу. Большая часть знаменитостей, особенно в сфере культуры, которые являются кумирами многих людей, не имеют специальных дипломов об окончании музыкальных школ, студий рисования или других учреждений, где обучают творчеству. Но это не мешало им добиться популярности и любви миллионов своих поклонников.

Как итог, хочу сказать, что знаменитым может стать любой, главное — не только найти дело своей жизни, но и ещё делать его так, будто ты делаешь для себя, от души. Ведь главное — делать так, как нравится тебе, и тогда тебя понастоящему полюбят и начнут тобой восхищаться.

Роман  
СКРЯБИНСКИЙ.  
Рисунок  
Валерии УСОВОЙ.



Разрастайся, дерево КВН!

Все тёплые и светлые воспоминания, которые мы испытали от участия в замечательном проекте, останутся с нами до следующего года.

Татьяна ВОРОБЬЁВА.  
Фото Влада ШАХНИЗОВА.

Спорт

Советы фуд-блогера

# На трассе самые смелые и ловкие

Осень. Небо закрыто тучами, которые моросят тоскливыми дождями. Но вдруг мрачные облака прорезают яркие лучи солнца. Сотрудники Центра детского творчества не теряют возможность, подаренную уходящей осенью, и используют последние тёплые деньки, чтобы провести традиционный туристический слёт.

3 октября туристический слёт снова собрал самых смелых и ловких ребят, увлекающихся этим видом спорта. Свои команды для участия в мероприятии подготовили четыре школы: №№ 1, 5, 4 и с. Тюбеляс. Соревнующимся нужно было пройти дистанцию с различными препятствиями на время. Этапы на протяжении многих лет остаются неизменными: переправа по бревну, навесная переправа, параллельные перила, спуск с горы, подъём в гору, траверс и

вязка узлов. Прохождение по ним было волнующим моментом: болельщики активно поддерживали свои команды громкими выкриками, а сами участники не только старались быстро преодолевать каждый этап, но и не допускать при этом ошибок. Ведь за каждую судейская коллегия выписывала команде пять штрафных секунд.

Несмотря на сложность препятствий, все команды справились с прохождением трассы. Самым трудным этапом, на мой

взгляд, оказался подъём в гору, где нужно проявить немалую физическую силу и выносливость. Одновременно с командной частью туристического слёта шли конкурсы, где проверялось умение оказать в походе первую медицинскую помощь, оценивались таланты поваров и обустройство биваков. После выступления команд каждый участник мог проверить свои силы в личном зачёте. Таких нашлось шестнадцать смельчаков.

Закончив соревнования, судьи начали подсчёт времени с учётом штрафов. В судейскую коллегия вошли педагоги городских школ и Центра детского творчества. Затем состоялось общее построение, во время которого наградили самые быстрые и слаженные команды, а также ребят, прошедших трассу в личном зачёте. Участие в подобных мероприятиях приносит много положительных эмоций и полезных навыков, которые могут помочь нам в будущем. Это был мой последний школьный туристический слёт, и я рад, что смог принять участие в таком интересном соревновании.

Влад ШАХНИЗОВ.  
Фото Марии АВТИНОЙ.



Таюкю переправу без подготовки не преодолеть

## #Хочу сделать добро Рука помощи

Очень часто взрослые и дети замечают на улицах бездомных кошек и собак. Они вызывают у прохожих разные чувства. Многим хочется таким животным помочь.

В конце сентября в нашем городе уже в третий раз была объявлена двухнедельная благотворительная акция по сбору необходимых предметов ухода и продуктов питания для животных. Она была приурочена ко Всемирному дню животных, у которых нет дома или хозяев, и поэтому им приходится выживать на улице. В акции помощи животным смогли поучаствовать как школьники, так и дошкольники.

Приюту помогло большое количество людей, большинство из которых — ученики начальных классов. Но в результате выяснилось, что приюту «Кот и Пёс» г. Катав-Ивановска, в котором находятся более ста животных, собранных кормов хватит лишь на месяц. Многих бездомных удаётся пристроить в семьи. Но, к сожалению, каждый день в приюте появляются новосёлы. Друзья, если вы планируете

обзавестись домашним любимцем, не спешите покупать его в питомнике, присмотритесь к животным из приюта «Кот и Пёс» (Катав-Ивановск, <https://vk.com/club180378739>) или из пунктов передержки Усть-Катава (<https://vk.com/4lapyhvost>, <https://vk.com/club163874591>). Возможно, именно там вы найдёте самого верного и преданного друга. Дарья МОРДВИНОВА.

## Всё дело в завтраке

Ранний подъём, когда только внутренний и мамин голод заставляют меня встать с нагретой постели. Поспешные сборы, неудачные попытки уложить непослушные, ещё сонные волосы. Когда на часах уже семь сорок, не остаётся ничего другого, кроме как схватить портфель и выбежать из дома.

В школе ещё хуже: на первых уроках голова будто летает в облаках в поисках хрустящей булочки с малиновым вареньем. Живот недовольно урчит, давая понять, что не против получить порцию чего-нибудь вкусенького. Совершенно очевидно, что на уроках не сфокусироваться. В надежде считаю минуты до долгожданного звонка, чтобы насытить этого обжору... Но в столовой меня ждут слипшиеся макароны с «любимой» рыбной котлетой. Знакомо? Думаю, большинству читающих — да.

Если бы раньше я прочла что-то подобное, мои мысли были бы таковы: «Это обо мне! Точно, точно, всё про меня! А откуда она это знает?»

Чтобы ответить на этот вопрос, не обязательно обладать сверхъестественными способностями — таково утро большинства школьников. Если ты относишься к их числу, то спешу порадовать — выход есть! И весь секрет — обычный завтрак. Да, да, завтрак!

Завтрак — это самая важная трапеза за день. Она помогает почувствовать себя лучше, пробудить сонный организм, настроиться на учёбу. Конечно, стакан воды поможет взбодриться, но не даст насыщения.

Я учусь в восьмом классе, и теперь каждое моё утро начинается с приготовления завтрака. На самом деле это очень интересно и вовсе не нудно. Это подтверждают и мои наблюдения: во время уроков желудок больше не издаёт компрометирующих звуков, а голова занята учёбой, а не мечтами о еде, школьные будни сопровождаются хорошим настроением, увеличивается внимательность, отсутствует чувство голода.

Со всеми, кого заинтересовал подобный результат, делюсь своими лайфхаками#.

В мой утренний рацион обязательно входит каша. Это быстрое, простое и питательное блюдо. В особенности — овсянка. Овсянка — неотъемлемая



часть английского завтрака, а жители Великобритании всегда славились своим ревностным отношением к здоровью. Эта каша надолго дарит мне ощущение сытости. А всем приверженцам и приверженкам ПП (полезного питания) будет приятно узнать, что кроме всего прочего, в ней содержится масса витаминов и микроэлементов, заряжающих энергией на весь день.

Дальше включайте воображение! Свежевыжатый сок из любимого фрукта, аппетитный кусочек сыра, варёное яйцо, бийогурут или горсть любимых орехов: кешью, фундук, миндаль, а в моём случае — грецкие орехи. Знаете, почему именно они? По форме ядро грецкого ореха напоминает мозг, поэтому иногда его называют умным орехом. Некоторые целители утверждают: чтобы вылечить какой-то орган, надо есть то, что внешне на него похоже. Мой мозг в лечении не нуждается, а вот сохранить хорошую память до глубокой старости я бы хотела. Вот и всё — вкусный, полезный и, главное, сытный завтрак готов и без спешки съеден. Кстати, кружка горячего кофе или чая с печенкой не окажутся лишними! Ведь начав утро с любимого лакомства, можно запастись хорошим настроением и энергией на весь день!

#лайфхак — хитрость или совет по упрощению какого-либо процесса.

Кристина АБРАМОВА.  
Рисунок Елизаветы КАЛИНИНОЙ.

Машенька, из чего состоит предложение «на грядке растут капуста, морковь, и редиска»?

— Из овощей.

— Машенька, ты можешь решить за меня задачу по математике?

— Нет, сынок, это будет неправильно.

— Да ладно, мам, ты хотя бы попытайся!

Стоит только перестать вставлять смайлики в сообщении, как все стали спрашивать: «Ты чего такая злая?»

С форума: «Нужен костюм гнома, размер 54, рост 178». Первый комментарий: «Белоснежку даже представить страшно».

2095 год. Идёт урок русского языка.

— И запомните, дети, самое главное правило написания: после смайлика запятая не ставится...

Была сегодня на приёме у психолога. Рассказала ему подробно про свою жизнь. Он плакал... Еле успокоила!

Колобок и не подозревал, что с его помощью будут выражать все возможные эмоции.

Учительница:

— Вовочка, скажи-ка мне быстро, сколько будет 5 + 8.

— 23.

— Как тебе не стыдно быть таким бестолковым! Это будет 13, а не 23.

— Так Вы же просили меня ответить быстро, а не точно.

— А я вчера коту купил.

— Зачем?

— Жена твоей боится.

— А кошки у вас откуда?

— Сам позавчера принес.

— Для чего?!

— Мертвая котка завести...

Рисунок Валерии УСОВОЙ

vk.com Усть-Катавская молодёжная газета «БУМ»

Газета отпечатана в ООО «БазЭл» с оригинал-макетов редакции. Ответственность за качество печати несёт ООО «БазЭл». Г. Челябинск, ул. Каслинская, д. 77, оф. 4. Т. 8 (351) 211-01-02.

Адрес редакции: 456040, г. Усть-Катав, МКР-2, д. 36а. Телефон 3-10-37. Адрес издателя: г. Усть-Катав, ул. Ленина, 31.

Тираж 999 экз. Распространяется бесплатно. Заказ 14349

Дата выхода в свет — 31 октября 2019 г. Газета выходит один раз в месяц. Главный редактор М. В. Автина.