



Будни усть-катавской молодёжи

Доживём до... каникул



В весеннее утро. В окно навязчиво пробиваются яркие лучи света, которые так и норовят разбудить всё живое, подготавливая к новому рабочему дню. Но что-то не так. Только проснувшись, хочется снова рухнуть в кровать, за-

го не хочется, нет сил. Дни кажутся до ужаса скоротечными, я уже ничего не успеваю и ничего не могу с собой сделать. Мысли такого рода создают невидимую преграду, которая затормаживает меня на долгое время.

Что со мной не так? Почему это происходит именно сейчас, когда нужно собрать волю в кулак и закончить учебный год? Я что, одна такая?!

— Я сильно устаю и мало сплю последние две недели, по-

в конце учебного года можно назвать нестабильным, — продолжает Ульяна ЛУГОВЫХ. — У меня очень резкие перепады настроения от большого стресса. Я много нервничаю. Присутствует тревожность перед сном, я переживаю о тех сложностях, которые могут произойти в грядущий день. Каждый день у меня репетиции, иногда и не по одной штуке. В мае очень много различных мероприятий, в которых я принимаю участие. А чтобы мероприятия прошли успешно, нужно много репетировать и трудиться. Но учёбу никто не отменял, ведь нужно исправлять оценки, закрывать долги. А также куча годовых контрольных и экзаменов. Я очень жду начала лета, чтобы вновь заниматься своими любимыми делами и совершенно не тревожиться об учёбе и мероприятиях.

— У меня что-то между облегчением и грустью. Я ведь закончила девятый класс, при этом чуть не осталась на второй год и смогла исправить всё только в последний день, поэтому было много стресса, паники, но в итоге всё хорошо, меня допустили к экзаменам, — говорит Анастасия Н. — А так немного грустно. Я же учусь в своей школе только два года, но мои одноклассники и сама школа мне стали очень родными, и на Последнем звонке было очень печально со всеми прощаться. А вообще, мне очень хорошо, я сейчас отдыхаю и кайфую от жизни.

— Начнём с того, что к концу года темп жизни довольно сильно увеличивается, — рассказала Варвара НОЗДРИНА. — Можно сказать, что даже душевные силы истощаются. Появляется некое эмоциональное выгорание, не остаётся сил на обычные базовые действия. Я думаю, что конец учебного года имеет две стороны медали. Первая — весна, гуляния, приближение долгожданного лета и отдыха. Вторая — экзамены, годовые контрольные, исправление оценок. И ведь нужно ещё время на это распределить. Меня успокаивает только то, что этот учебный год подходит к концу, и все ученики получат по три месяца отдыха. Не считая, конечно же, выпускников. В этом учебном году мне сильно не хватало вре-

мени на сон, на выполнение всех дел. Ну, а к концу года совсем ничего уже не успевала. Надеюсь, за лето я наберусь сил и мне станет легче.

Да, информации много, и она не самая радужная... Чтобы справиться со всеми трудностями, нужны советы профессионала. Отправляюсь в кабинет психологической помощи к Ирине Валерьевне Кузнецовой. После разговора с ней для себя я отметила несколько важных факторов: усталость и депрессия не возникают

заниматься чем-то: сходите в кино, в зал, на пробежку. Подойдёт любая нагрузка!

Конец учебного года даёт мне, как и всем школьникам, крайне тяжело. Но, как выяснилось, я с этим справляюсь точно теми методами, что мне посоветовала Ирина Валерьевна, сама об этом не подозревая! Я заставляю себя заниматься хоть чем-то, и это явно лучше, чем самоуничтожаться в нежелании делать что-либо. Признаюсь, что иногда находиться дома становится невыносимо, поэтому мне помогают прогулки на свежем воздухе.

Как бы сложно ни было, всё пережить и справиться с тяжёлым временем нужно обязательно. Не



рваться с головой в одеяло и больше не вставать хотя бы ещё денёк. Пересиливаю себя, поднимаюсь с кровати с тяжёлой головой и, видимо, поднимающейся температурой. День за днём каждое утро переживать тяжело. А ночью зловещие мысли окутывают и не отпускают меня ни на секунду до утра. Даже если я ложусь спать не поздно, это не значит, что тут же окажусь в царстве Морфея. Скорее, часами буду пялиться в потолок, захлёбываясь в своих же мыслях. А утром — разбитость, недосып и плохое самочувствие. И с такими ощущениями делать уже ниче-

тому что сразу после школы меня забирают в огород копать грядки под картошку, и так до самого вечера, — поделился со мной Павел ХРЫЧЁВ. — На уроки вечером времени почти не остаётся, приходится писать ночью. Например, вчера в девять домой только пришёл и писал до четырёх утра конспекты, чтобы исправить оценки. С другой стороны, всё хорошо, ведь совсем скоро это кончится, уроков задают всё меньше и меньше, а на улице всё теплее и теплее, как говорится, птички поют, и трава зеленеет. Сложно сказать о моём моральном состоянии однозначно, мне не сильно грустно и не сильно радостно.

— Моё моральное состояние



из ниоткуда, обязательно будет раздражитель, который человек, возможно, даже не замечает. Выбраться из этого состояния самостоятельно очень сложно, но возможно. Это не происходит моментально — состояние будет постепенно меняться в лучшую сторону, если вы делаете всё правильно. Главное — не оставаться наедине с самим собой. Если такое происходит, то лучше всего стоит нагружать свой мозг: это может быть спорт, чтение книг или занятие своим хобби. Но что же делать, когда твой близкий человек находится в апатичном состоянии или депрессии? Всё просто — не оставляйте его одного. Берите за руки и заставляйте

позволяйте себе саморазрушение, а если и позволяете, то на очень короткие сроки. Так работает установка мозга: вы должны себе сказать, что до определённого срока я могу быть в таком состоянии, но после его завершения я обязан привести себя в порядок!

Многие сейчас надеются на такие желанные летние каникулы. Остаётся подождать совсем немного. Все сдадут свои экзамены, кто-то перекроет долги, и, наконец, наступит свобода, пусть и на определённый срок, но этот отдых будет самым заслуженным для вас.

Мирослава РУСИНОВА.
Рисунки созданы искусственным интеллектом.

Есть к чему стремиться



В современном обществе существует множество стереотипов о том, что

хоккей — это исключительно мужской вид спорта. Диана Фархутдинова, наша землячка и вратарь женской хоккейной команды «Динамо-Нева», доказала всем, что это не так. Она была признана самым полезным игроком в плей-офф ЖХЛ! Вместе с главным тренером, кубком ЖХЛ, она приехала в гости в Усть-Катав. Встреча с именитой спортсменкой прошла в Ледовой арене имени В. П. Знарка.

В бабушкином дворе, где она так любила гулять с друзьями, Диана когда-то решила попробовать себя в суровой игре в хоккей.

— Мы сначала думали, что хоккей — это детское увлечение, покатается и успокоится. Главное — занять ребёнка, — **рассказала в одном из интервью её мама Алина Ринатовна.**

Но детская забава стала основой серьёзной спортивной карьеры в Санкт-Петербургской команде «Динамо-Нева». Регулярные тренировки, упорный труд и непоколебимая вера в себя принесли ей многочисленные победы и титулы. От городской команды «Вагоностроитель» она дошла до школы олимпийского резерва и дальше — до команды, играющей в хоккейной лиге страны. Диана всегда помнит о том, где она начинала.

Её визит с кубком Женской хоккейной лиги в Усть-Катав стал настоящим праздником для всех жителей города. Мы с нетерпением ждали этого события, а молодые хоккеисты были в восторге от встречи со спортсменкой. Автографы, фотографии и личная встреча с Дианой оставили яркие



Диана Фархутдинова делится секретами успеха с журналистами

впечатления не только у детей, но и у взрослых, которые с гордостью следят за успехами своей землячки.

— Для меня важно было посетить город, в котором я начи-

нала свой путь. Кубок я привезла уже и на родину, где родилась, в село Малояз, и вот сейчас — в Усть-Катав. Очень здорово, что получилось организовать такую встречу.

Диана продолжает хоккейные традиции нашего города. За именитыми спортсменами, таким как хоккейный тренер Валерий Знарк, его сын — олимпийский чемпион и тренер национальной сборной по хоккею Олег Знарк, сегодня приходит достойная смена.

— В хоккее главное — слушать своих тренеров, мечтать, верить в себя, идти к своей цели, — **говорит Диана.** — Для меня хоккей — это жизнь. Пусть и для юных хоккеистов этот вид спорта станет делом жизни.

Успех нашей землячки в профессиональном спорте — яркий пример того, что если ты трудолюбив и упорен, нет ничего невозможного. Достичь успеха реально для каждого. Главное — чтобы дело было твоим по духу. Встреча с Дианой Фархутдиновой вдохновит юных спортсменов Усть-Катава трудиться больше, чтобы добиться больших высот. Хоккеистам Усть-Катава есть к чему стремиться.

Дарья СКРЯБИНСКАЯ.
Фото автора.

Наши новости

С блеском по жизни



Май учитывает последние мгновения, ещё чуть и...

Одни с разбега нырнут в летние каникулы, а другие — во взрослую жизнь. Чтобы наступил долгожданный отдых, произошло столько всего! Последний звонок, например, и традиционный «Блеск поколения», где звёзды школьных вселенных соперничали со звёздами небесными.

Выпускник — это очень ненадолго. Один день максимум, на смену которому приходит время экзаменов. Всего один день. А сколько за ним воспоминаний! Столько всего произошло, чтобы этот день случился. Каждый раз, прощаясь с юнкорами «БУМ»а, думаю об этом. В этом году редакцию покинут четверо: Анастасия Корнеева, Никита Пахтусов, Аделина Ахмадулина и Яна Зинатулина. Яна и Аделя — одиннадцатиклассницы, поэтому были приглашены на «Блеск поколения». Настя — студентка техникума. До финиша ей ещё далеко, но время нашего сотрудничества, к сожалению, завершилось. Как же нам будет их не хватать! Они вели за собой, опекали новичков, были опорой для всей редакции. Без них не представляется возможным ни одно наше достижение, ни одно путешествие, ни один душевный разговор. Их личные победы в конкурсах и фестивалях — это наша гордость, наш Золотой Запас.

Никита заканчивает 9-й класс, поэтому участия в «Блеске поколения» не принимал. А ведь ему на звёздной сцене самое место. Кто за один год может посетить несколько активностей в разных точках страны и привезти оттуда новые идеи? Кто одновременно волонтер, журналист, видеооператор и фотограф? Вот кому никогда не хватало 24 часов в сутках, но хватало сил на всё и на всех.

Друзья мои, теперь вы навсе-

гда БУМовцы, счёт которым за его двадцатипятилетнюю историю, конечно, потерян. Но таких, как ваша великодушная четвёрка, больше не будет, это я знаю точно. А вот какие вы, пусть скажут ваши друзья по перу.

Ева СУЛТАНОВА:

— Никита отзывчивый, креативный, весёлый, активный, готов везде поучаствовать. Аделя добрая, умная, дружелюбная, всегда найдёт тему для разговора. Яна — добрый, хороший собеседник. Желаю вам сдать все экзамены и достигнуть всех целей! Я желаю вам найти свою дорогу в жизни и следовать по ней, несмотря на препятствия и сложности.

Мирослава РУСИНОВА:

— Я без ума от наших выпускников!) Аделя — это яркий лучик, и я очень хотела бы, чтобы она продолжала точно также сиять своей бузупречностью. Яна для меня не открыта на все 100, но она очень способная, и это заметно невооружённым глазом, считаю её большой умницей. Никита у нас огонь!) Та самая золотая серединка. И над собой пошутит, и с другими посмеётся. Всем нашим любимкам я хотела бы пожелать не сдаваться и не останавливаться на достигнутом. Вы очень сильные, это видно издали. Хочу, чтобы вы просто были счастливы и удовлетворены каждый своим.

Татьяна СИМБИРКИНА:

— Дорогие наши выпускники Настя, Аделя, Яна и Никита! Вы проделали огромный труд, и теперь школьные годы позади. Дальше будет настоящая жизнь! Хочу поздравить вас и пожелать лёгкой и спокойной учёбы в дальнейшем. Каждый из вас очень весёлый и дружелюбный. Надеюсь, и спустя время вы останетесь такими же! Обнимаю, ваш миньон Таня!

Софья СПИВАКОВА:

— Никогда не забуду нашу встречу с Настей и Аделиной)... Аделина очень добрая, мы с ней на одной волне, она разговорчивая, понимающая, милая, интелесная! Настя тоже добрая, улыбочивая, милая, активная девочка. Никита — отличный фотограф, добрый и интересный. Так же, как и Настя, он очень активный. Я буду скучать по ним. Я пожелаю им достичь своей цели, исполнить свои мечты.

Дарья СКРЯБИНСКАЯ:

— Дорогие выпускники, в нашем коллективе вы были незаменимой частичкой. Это тот случай, когда от коллектива отрывают часть его души. Вы невероятно амбициозные ребята, посмотрев на которых, хочется учиться и работать. Вы мотиваторы, вдохновители. Я желаю вам самого светлого и успешного пути, ведь у вас начинается новый жизнен-



На сцене церемонии «Блеск поколения» Яна Зинатулина

ный этап. Я уверена, таким классным ребятам, как вы, покорятся любые горы!

София ГРИГОРЬЕВА:

— Настя спокойная и рассудительная. Аделя очень общительная, с ней можно болтать часами обо всём! Яна стильная и целеустремлённая. Никита путешественник! Я желаю вам достигать всех своих целей и найти любимое дело!

А теперь слово вам, выпускники!

Анастасия КОРНЕЕВА:

— Какие они, наши выпускники? Они творческие, креативные и яркие личности. Это те люди, которые готовы помочь всегда!

Хочется пожелать вам, ребята, успехов в будущем. Добивайтесь поставленных целей, шагайте к новым высотам. Живите ярко и открывайте новые возможности этого мира. Я уверена, что у вас всё получится! Ну, а тем ребятам, которые остаются творить в редакции «БУМ»а, я желаю много вдохновения. Пусть ваши заголовки всегда будут яркими, а тексты — сказочными!

Никита ПАХТУСОВ:

— Юнкора «БУМ»а! Пусть ваши публикации всегда радуют и вдохновляют читателей, а ваш труд приносит радость и удовлетворение. Пусть ваши творческие идеи всегда находят отклик у публики, а наша газета становится популярной и уважаемой. Успехов вам и дальнейшего развития в вашем творчестве!

Аделина АХМАДУЛИНА:

— Ребята, желаю вам в следующем учебном году много новых знакомств и наград. Я уверена, у вас всё получится. Верьте в себя!

Яна ЗИНАТУЛИНА:

— Дорогие друзья, я хочу пожелать вам не тратить время зря и брать от жизни всё, что можно. Будьте в окружении только тех людей, с которыми вам будет комфортно и которые будут вас тянуть только вверх!

Да, только вперёд и вверх — это точно сказано. Лёгких дорог нашим выпускникам и новых встреч всем нам!

Мария АВТИНА.
Фото из архива редакции.



В таком составе «БУМ» больше не соберётся

Мост времени

Верните на карту СТАЛИНГРАД



Когда мы говорим о Велико́й Оте́чественной войне, невозможно не вспомнить о Сталинграде. Этот город стал символом мужества, стойкости и победы нашего народа. Каждая улица, каждый дом напоминают нам о тяжёлых днях, когда наша страна отстаивала свою независимость и свободу. Недавно я узнал, что ветераны и энтузиасты собрали 105 миллионов подписей, чтобы вернуть городу-герою имя, которое он носил во времена войны.

Идея принадлежит Марии Михайловне Рохлиной. Санинструктор Мария Рохлина выносила с поля боя раненых в самых жестоких сражениях войны и отличилась храбростью и состраданием. Она помогала организовывать эвакуацию раненых, работала в медицинских пунктах и убежищах. Её смелость и решительность во время бомбёжек спасали множество жизней. Сейчас ей сто лет, и она продолжает быть активной! Я узнал о ней в ВДЦ «Океан», где был участником смены «Потомки победителей». Мы изучали историю Великой Отечественной войны, встречались с участниками тех событий и председателем общественной организации ветеранов «Дети Войны» г. Владивостока Николаем Николаевичем Мозговым. В нашем городе тоже живёт ветеран Великой отечественной войны — Анатолий Николаевич Баранов. Ему летом тоже исполнится сто лет. Здоровье его уже подводит,

но события Великой Отечественной он помнит очень хорошо и всегда рад встрече с молодёжью. Весной 1943 года Анатолий Николаевич был призван на фронт и служил в 93-м артиллерийском полку. Он участвовал в боях на Курской дуге. Недавно я узнал ещё об одном активном, несмотря на столетний возраст, ветеране. Это Нурания Хусаиновна Латыпова, которая живёт в Миассе. Большую часть своей жизни она проработала учителем математики в городе Ош. Была завучем по воспитательной работе и преподавала на четырёх языках: русском, киргизском, узбекском и татарском.

Сейчас она находит силы активно участвовать в движении серебряных волонтеров: вяжет носки, тёплые пояса для солдат — участников СВО и варежки, шарфики для детей, оставшихся без родителей. Эти люди пережили многое, видели множество ужасов и потерь, но несмотря на все трудности, они не падают духом. Вместо того, чтобы сидеть сложа руки, активно работают и делают всё возможное, чтобы помочь другим, воспитать молодое поколение и сохранить память о событиях, которые изменили их жизни навсегда. Их стойкость и выдержка являются примером для всех нас. Они знают,

что только вместе мы сможем сохранить нашу историю для будущих поколений. Живущие рядом с нами ветераны — это и есть история. Общаться с ними, узнавать истории их жизни очень интересно. Это не даёт нам забыть, как мы получили чистое небо над головой — благодаря тем, кто сражался за нашу свободу. Я горжусь историей нашей страны и всегда готов помочь тем, кто внёс свой вклад в наше благополучие. Вместе мы сможем преодолеть любые трудности и укрепить связи между поколениями.

Никита ПАХТУСОВ.
Фото автора.



На встрече с председателем общественной организации ветеранов «Дети Войны» г. Владивостока Н. Н. Мозговым

Несломленные велосипеды



Каждый ребёнок, пока учился кататься на своём новом двухколёсном велосипеде, много падал и разбивал коленки в кровь, но вставал и пробовал снова. И каждый начинающий велосипедист рассказал бы нам свою собственную историю об этом. А как эти ситуации выглядели бы со стороны самих велосипедов? Мой байк, скорее всего, рассказал бы что-то подобное...

Привет, я детский велосипед и меня зовут Гонщик! Моя хозяйка Таня давно мечтала обо мне. И вот, наконец, родители подарили ей меня на седьмой День рождения. Таня была так рада, что мы целыми днями катались по двору. И однажды с нами произошла такая история... Таня пошла гулять со своей подругой в парк и взяла меня с собой. Девочки смеялись и веселились, ничто не предвещало беды, как вдруг Танина подруга на своём велосипеде поехала очень быстро. Мы решили не отставать. Подруга ехала всё быстрее и быстрее, мы — тоже, пока под моё колесо не угодил камень, оно подвернулось, и мы

упали! Тут же подъехала подруга и помогла Тане встать. Её коленки были разбиты в кровь, а глаза — на «мокром месте». Мне тоже досталось — я так напугался за Таню! Вместе они подняли меня и поплелись домой. Честно говоря, я решил, что Таня больше никогда не сядет на меня, и я буду пылиться в гараже, никому не нужный... Но скоро все раны зажили, и мы с девочками опять отправились кататься, падать и снова вставать. Потому что дружба — это навсегда!

Разрушитель Камней, друг Насти Мартыненко:

— Одним солнечным днём я, как обычно, стоял на витрине спортивного магазина вместе с другими моими братьями и сёстрами. Их разбирали быстро, а на меня даже внимания не обращали! И вот вечером, когда я уже полностью отчаялся в том, что когда-то обрету дом, пришла она — девочка лет девяти с мамой за ручку. Она показала пальчиком на меня со словами «этот хочю!». С тех пор мы были не разлей вода. Моя новая хозяйка Настя назвала меня Разрушитель Камней, и мне очень нравится моё новое имя! Сколько разных дорог и дорожек пробежало под моими колёсами за это время! Но рассказать я хочу об одной. Однажды мы поехали с хозяйкой и её братом на рыбалку. По пути был спуск, очень крутой и длинный, и

прямо на нём у меня слетела цепь! Настя давит на тормоза, а они не работают! Ну, мы с хозяйкой и покатались на огромной скорости... Меня аж трясёт, хозяйка чуть не падает! Словом, весело было. Прилетели вниз, конечно, перевернулись и отряхнулись, дождалась её брата. Было больно, но весело!

Олимпик, друг Ольги Белобородовой:

— Мою хозяйку зовут Оля, а меня — Олимпик. Недавно мы катались вместе с её другом по двору, где она живёт, как вдруг Оля увидела бабушку, которая шла к нам навстречу. Оля успела повернуть мой руль, в отличие

от её друга — он не сразу её заметил и... врезался прямо в женщину! Она, конечно, была в шоке и начала отчитывать парня. Мы с Олей решили уехать, чтобы тоже «не отхватить». Спустя небольшое время мы вернулись, но ни друга, ни бабушки там не было. Вот такая загадочная история!

Велосипеды — отличный вид развлечения и для детей, и для взрослых. Наверное, если бы детские велосипеды на самом деле были живыми, то им обязательно был бы нужен травматолог!

Татьяна СИМБИРКИНА.
Рисунок Елизаветы САЗИКОВОЙ.



БУМ-опрос

И смех, и слёзы



Улыбки детей и взрослых, оживление и весёлая мурлыка. В центре внимания — медведи на велосипеде, цирковые слоны и львы. Все рады посетить цирк, отвлекаться от однообразных будней. Но если взглянуть с другой стороны, правильно ли, что в представлениях участвуют звери? В некоторых странах выступления животных в цирках запретили. Даже среди моих ровесников становится всё больше сторонников такого решения.

Виктория К.:
— Я избегала поездок в цирк, потому что в 90% случаев в представлениях присутствуют животные, и мне не хочется поддерживать подобные организации. Думаю, что лучший пассивный способ протеста — отказ от их посещения. Участие животных в представлениях недопустимо. Они содержатся в ужасающих условиях, не получают должного ухода и являются просто расходным материалом.

Вероника С.:
— Если бы у меня было такое право, то, наверное, я бы запретила некоторых, к примеру, медведей. Мне кажется, это всё не для них как-то. Я была в цирке много раз, но как-то не очень его люблю.

Анастасия Н.:
— Животные всё-таки тоже живые существа, а по факту их просто используют в качестве рабов для развлечения людей. Не хочу, чтобы животные страдали от рук людей. В цирке, конечно, была. Больше всего мне запомнилось выступление фокусника — это всегда выглядит очень волшебным и необычно как для детей, так и для взрослых.

Павел ХРЫЧЁВ:
— Считаю, что животные в цирке — это так же правильно, как и выращивать их в пищу людям. Цирки также являются частью экономики и также платят налоги. Считаю, что запретив выступления животных, экономика понесла бы убытки. В цирке ни разу не был, но запомнилось выступление дельфинов в дельфинарии.

Дарья БАЛАНДИНА:
— К цирку отношусь нейтрально, но думаю, что без зверей выступления были бы не такими зрелищными. В цирке я была в глубоком детстве и, к сожалению, практически ничего не помню...
Варвара НОЗДРИНА:
— Я думаю, что использовать зверей в качестве подопытных — это абсолютно странно. Ради представления для людей могут выступить и сами люди. Если бы вдруг у меня, правда, было такое право, оно бы сразу же стало действовать. А также я бы придумала закон о запрете насилия над животными, чего явно не хватает в цирке. В цирке я не была. В детстве очень хотелось, но со временем поняла, что не хочу смотреть на мучения животных.

Мирослава РУСИНОВА.

Это интересно!

Зарисовки из жизни

Сова, голубь или жаворонок?



А вы когда-нибудь задумывались, почему одни просыпаются рано и готовы

идти покорять мир, а для других это мучение? Меня тоже заинтересовал этот вопрос. Я закончила десятый класс, и в конце учебного года нужно было обязательно сдать проект по любому предмету на любую тему. Темой моего проекта стал хронотип человека.

Со временем я начала замечать, что с утра мне трудно проснуться, и работоспособность улучшается только к вечеру, хотя в детстве я просыпалась гораздо раньше, и вечером уже хотелось спать. Что же на это повлияло? Мама говорила что-то про сову... Я решила разобраться и узнала, что всё зависит от того, к какому хронотипу принадлежишь. Их существует три: помимо сов есть жаворонки и голуби. Самый ранний хронотип — жаворонки — предпочитают ранний подъём. Легко просыпаются, наиболее активны по утрам, но быстро утомляются к вечеру, сонливость наступает уже ранним вечером. Они плохо адаптируются к изменению распорядка дня. Средний хронотип — голуби — пробуждаются рано, «клевать носом» начинают с десяти часов вечера. Пики активности у них наблюдаются до полудня

и после 16:00, а в обеденное время работоспособность падает. Поздний хронотип — совы — ложатся спать после полуночи. Они наиболее активны в вечернее и ночное время, а с утра дела у них не идут. Определили свой хронотип? Чтобы узнать, какой он у моих одноклассников, я проводила опрос. Его результаты вошли в проект. По плану у меня было составить для своих одноклассников рекомендации по этим хронотипам. Я это сделала в виде буклета. Перед защитой я волновалась, но со временем волнение прошло — вышла и рассказала, а накануне больше нагоняла страх.

Рекомендации тем, у кого есть проблемы со сном:

- старайтесь ложиться в одно и то же время;
- примерно за 40 минут до сна прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач;
- перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- не принимайте плотную пищу менее чем за два часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с мёдом — это способствует мягкому засыпанию;
- перед сном хорошо проветрите комнату.

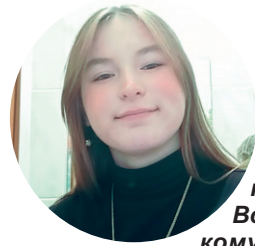
Кстати, именно в подростковом возрасте люди склонны к хронотипу «сова», конечно же со временем всё может поменяться. А после 50 лет большинство людей становятся жаворонками!

София ГРИГОРЬЕВА.
Фото из личного архива автора.



Подготовка к проекту оказалась очень интересной, а его защита — волнительной

Супергерой и черепашка с очками из Китая



Рафаэль, Микеланджело, Леонардо и Донателло. Все знают, кому принадлежат эти имена. Их обладатели — сказочные черепашки.

А я лично знакома с Наташкой и Донателло и расскажу о них.

Черепахи — это пресмыкающиеся, которые живут в воде или на суше. Сухопутные черепахи живут в степях, их часто можно встретить на территории от Узбекистана и Казахстана до Китая. Теперь черепахи могут жить не только в степях и в море, сейчас они домашние любимцы!

Наши герои Наташка и Донателло живут в школе № 7 в кабинете, где проходят уроки биологии. Их хозяйка — Анна Сергеевна Дрыгина, учитель биологии. Эти черепашки живут в больших аквариумах, где есть камушки, на которых они могут полежать.

В кабинете Анны Сергеевны они появились по-разному. Изначально хозяйкой Донателло была Марина Олеговна Слепова, учитель химии в нашей школе. Марина Олеговна ещё училась в институте, когда её подруги узнали, что она давно хочет завести черепашку. Так у Марины Олеговны появилась Донателло. А Наташку принесла в кабинет ученица по имени Соня. Донателло 7 лет, а Наташка намного старше. Их вид очень необычный — красноухие. Они могут жить как в аквариуме, так и на суше. Красноухие черепахи не впадают в спячку по расписанию, они могут заснуть из-за низких температур или если им некомфортно. Питаются эти очаровашки специальной смесью из магазина.

— Они очень разные, — делится наблюдениями Анна Сергеевна. — Наташка очень любопытная и доброжелательная, а Донателло агрессивный.

— Да, Донателло вредный, требовательный, шустрый, добивается того, чего хочет. Он мальчик, но по характеру — как на-

стоящая женщина, — продолжает Марина Олеговна.

Оказывается, когда их выпускают погулять по кабинету в солнечную погоду, они ложатся на пол и вытягивают лапки и шею! Они наслаждаются солнцем и прекрасной погодой за окном.

Я узнала, что у нас в школе есть черепахи, совсем недавно, когда только перешла в пятый класс, и удивилась, что у нас есть живой уголок. Каждый урок я смотрела, как они плавают, и до сих пор наблюдаю за ними. Многим ребятам черепашки нравятся, потому что они смешно плавают, размахивая лапками.

— Они забавные! Когда очень плохое настроение, помогают немного расслабиться. Наташку, наверное, назвали в честь кого-то, ну, или потому, что так часто называют черепах, — делится своими мыслями моя однокласс-

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЧЕРЕПАХАХ

• **Черепахи могут утонуть.** Всё, что угодно, без жабр, может утонуть. Черепахи могут задерживать дыхание максимум на 30 минут. Но время задержки дыхания зависит от вида черепахи. Есть черепаха, которая находится под водой 10 часов! Черепахи достаточно умны, чтобы вернуться на поверхность, когда им нужен воздух.

• **У черепах есть встроенный компас.** Они могут вернуться на те же пляжи, на которых они родились. Черепахи чувствительны к магнитному полю Земли, что похоже на карту для черепах.

• **Черепахи обладают голосовыми связками и способны издавать звуки.** Некоторые виды, такие как гигантская Черепаха Галапагоса, издают гулкие звуки для привлечения партнёров.



Такая черепашка по имени Наташка

ница **Елизавета ФИЛИМОНОВА.**

— Я не обращаю на них особого внимания. Думаю, что хозяйке Наташки пришла в голову песня «Морская черепашка», поэтому черепах так и назвали, — продолжает разговор Дарья СПИЦЫНА.

— А мне нравится, что в кабинете биологии живут черепахи. Иногда мне становится их жалко, когда я вижу, что у них там грязная вода, мне становится грустно, — поддерживает наш разговор Мария ШУМОВСКОВА.

23 мая во многих странах отмечается Всемирный День чере-

пахи. Этот необычный праздник появился в 2000 году благодаря Американскому обществу спасения черепах. Целью праздника стало привлечение внимания общественности к проблеме гибели большого количества черепах из-за соседства с людьми. В этот день во всех местах обитания этих животных проводятся акции, во время которых добровольцы спасают их, делая для них переходы под оживлёнными шоссе в местах миграции либо в других опасных местах.

Софья СПИВАКОВА.
Фото автора.



Уже совсем скоро у людей начнётся осенняя депрессия. Хорошо, что у меня ещё прошлогодняя не закончилась.

Чем осенняя депрессия отличается от весенней?
— Весной ещё и солнце бесит!

Пессимист видит впереди только бесконечный тёмный тоннель, оптимист видит свет в конце тоннеля, а реалист видит тоннель, свет и поезд, идущий навстречу.

Чем хуже настроение, тем нежнее отбивные.

Недостаток информации рождает лёгкую эйфорию, а её переизбыток — тяжёлую депрессию.

Как настроение?
— Вон видишь, там высоко-высоко возвышается плинтус...

Отрицание. Злость. Торг. Депрессия. Принятие. Суббота. Воскресение.