



Выходит с сентября 1998 г.
№ 8 (250)
октябрь 2024 г.

Будни
усть-катавской
молодёжи

БУМ-
опрос



**Подписку про-
длить будете?**



В 2023 году закончилась пробная подписка на карантин. По

всей видимости, мы решили её продлить. Конечно, в карантине есть свои маленькие плюсы, такие как сон и чуть больше свободного времени. Но минусов, как оказалось, намного больше, чем планировалось. Форумы и мероприятия отменяются, школы и секции закрыты. Выйти из дома стало куда сложнее, ведь каждый второй сейчас — болеющий. Так как же подростки справляются с проблемой, и выходит ли из этого что-то толковое?

Ярина. М., 12 лет:

— Карантин я обычно провожу за просмотром сериалов, чтением, просто занимаюсь своими хобби. Больше всего в карантине мне не нравится то, что нет возможности ходить в школу. Учёбе это никак не мешает. Просто делаешь задания, которые тебе высылает педагог, и отправляешь их в нужные сроки.

Дарья БАЛАНДИНА, 16 лет:

— Карантин я провожу не очень-то продуктивно. Делаю уроки, читаю, хожу в зал, иногда смотрю сериалы. Больше всего в карантине мне не нравится постоянно сидеть дома, почти не контактируя со школьными друзьями. Домашней работы задают в два раза больше, чем в штатном режиме. Учёба во время карантина даётся мне не очень трудно, хоть и задают много, я всё успеваю в срок.

Виктория БЫКОВА, 16 лет:

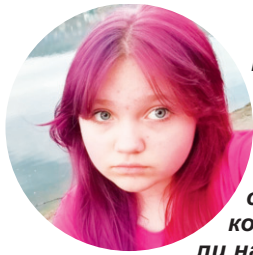
— Мне довольно скучно, потому что не получается увидеться с одноклассниками, но при этом появилось время для своих дел. Любимец-то, получилось дочитать любимую книгу и дорисовать незаконченную картину. Изучаю новые материалы для предметов в школе. Тяжело взаимодействовать с учителями, всё же легче вживую пообщаться и задать вопросы, если есть затруднения в заданиях. Приходится самой справляться, не надеясь на помощь преподавателей.

Александра ХАЙРИСЛАМОВА, 15 лет:

— Во время карантина я больше занята учёбой, а в свободное время занимаюсь своими увлечениями. Люблю рисовать и читать новые книги. Иногда хочется просто выспаться. Больше всего мне нравится то, что не нужно рано просыпаться, одеваться и идти по холоду в школу невыспавшимся и голодным. Можно встать в удобное время и сделать все уроки спокойно, ведь это всё равно комфортнее, чем в школе. Меньше волнения, хоть иногда и тяжело. Я стараюсь дисциплинировать себя с учёбой. Иногда домашнее задание выполняется прямо перед его сдачей, потому что его можно просто не заметить... Но это всё-таки легче, чем в школе, ведь в школе я очень часто волнуюсь, из-за чего получаю не очень хорошие оценки.

Беседовала Мирослава РУСИНОВА.

Ctrl+Z школьной жизни



**Просы-
паю сь
утром, в
окно све-
т и т
осеннее
солнышко.
Родите-
ли на работе,**

**можно чуть дольше поне-
житься в тёплой постели.
Как же классно, что не надо
в школу! И тут вижу стопку
тетрадей с учебниками. Я
забыла — уроки, скорее де-
лать уроки! Настроение ср-
азу начало портиться.**

Все школы города сейчас закрыты на карантин, и моя школа — тоже. Я отношусь к дистанту довольно плохо, ведь из-за того, что находишься дома, чувствуешь себя расслабленно. При этом уроков стало больше — все темы по школьным предметам надо разбирать самой, это трудно. Много времени стало уходить на домашнее задание, а значит, не остаётся времени на то, чтобы встретиться с друзьями. Так, стоп! Чего я жалуясь? Может быть, только я такая несобранная и всем недовольная. А

другие ученики и педагоги так же отрицательно относятся к дистанционному обучению или нет? Раз объявлен дистант, интервью тоже пришлось брать удалённо.

Виктория Владимировна ЕСАРЁВА, учитель младших классов, школа № 5:

— К дистанционному обучению я отношусь нормально. Мы живём в век больших возможностей, и это помогает нам с учениками оставаться на связи в любых обстоятельствах. Да, это не заменит человеческого общения, но мы адаптируемся. Общаемся дистанционно не только с учениками, но и с родителями — в прошлый четверг мы провели родительское собрание в формате онлайн. Все остались довольны!

Ваня СТРУНАЧЁВ, 6-й класс:

— К дистанту отношусь плохо, потому что многие вообще ничего не успевают. В день нам скидывают несколько конспектов, планов и т. д.

Александра БУЛЫНИНА, 11-й класс:

— Такая же нагрузка. Поэтому отношусь к дистанту хорошо.

Вероника КОЗЛОВА, 6-й класс:

— Нужно самостоятельно успеть пройти все темы — это трудно, поэтому я плохо отношусь к дистанту.

Елизавета Александровна БАБУШКИНА, учитель музыки, школа № 5:

— Дистанционное обучение — это очень спорный вопрос. Я сама была ребёнком когда-то, мы также уходили на такое обучение, и понимаю, что тут

есть и плохие, и хорошие стороны. С одной стороны, удобно, что дети находятся в домашней обстановке, выполняют задания параллельно с домашними делами. Но в то же время есть и такие стороны, как плохое усваивание информации, снижение успеваемости. Ну, и, конечно, нет рядом любимых друзей, с которыми можно поделиться чем-то или попросить совета.

Большинство учеников довольно плохо относятся к дистанционному обучению. Почему так? Мне кажется, что это происходит из-за того, что классная и домашняя работы объединены в одно задание. Мне очень помогает режим, я просыпаюсь каждый день в одно и то же время. На выполнение каждого предмета выделяю 30 минут, после чего 5–10 минут занимаюсь своими делами. Также советую убрать все лишние звуки и информацию, тогда будет меньше вещей, которые будут тебя отвлекать.

Думаю, что учителя тоже могут дать пару советов.

Виктория Владимировна ЕСАРЁВА, учитель младших классов, школа № 5:

— Быть внимательными к заданиям учителей: выполнять и отправлять только то, что задают. Это нужно не только для учеников, но и для проверки учителей. А самое главное, по моему мнению, — помнить, что ученики и учителя — это команда, которая работает вместе, а не против друга! Только при взаимном

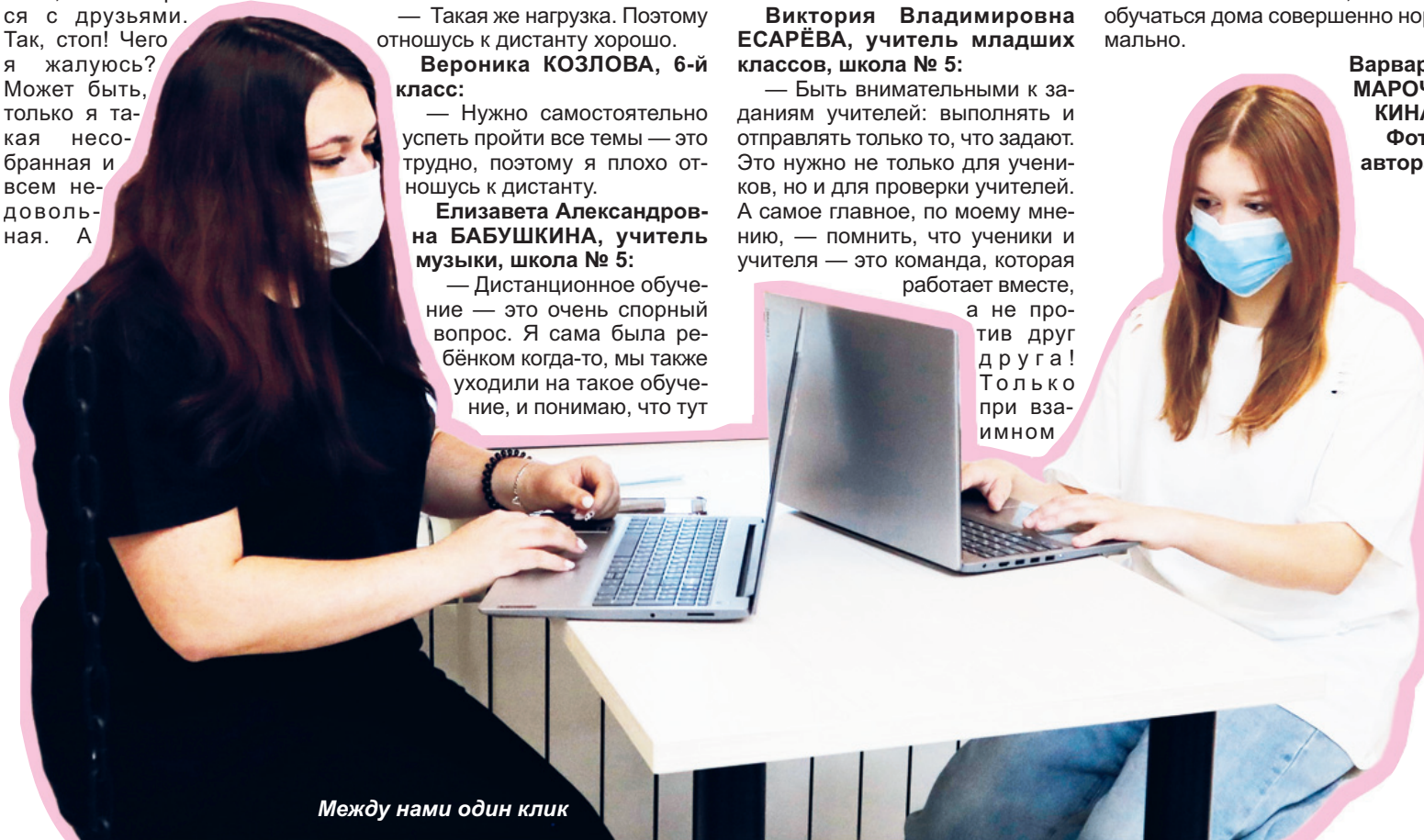
уважении и понимании всё получится.

Елизавета Александровна БАБУШКИНА, учитель музыки, школа № 5:

— Самое главное — это своевременно и внимательно выполнять домашнее задание. Помнить, что дистанционное обучение — это всё-таки обучение, где детям даётся возможность попробовать выучить тот или иной материал самостоятельно. Самое главное — трудолюбиво и творчески подходить к каждому заданию, подключая все свои силы.

Ничего удивительного нет в том, что не только я плохо отношусь к дистанционному обучению. Пусть в такой период довольно грустно и скучно, но у дистанта есть и плюсы. Например, делать задания в своём темпе. Если ученик долго пишет, то он может спокойно, не торопясь, выполнять задание. Можно подробнее изучать тему урока. Поспать чуть дольше, ведь собираться и идти в школу не надо. Мы живём в век больших возможностей, поэтому обучаться дома совершенно нормально.

Варвара МАРОЧКИНА.
Фото автора.



Между нами один клик

Испытано на себе Гречка. Маска. Беззабот- ность



Вновь наш город накрыла волна карантинов. Все ученики сидят за мониторами,

выполняя очередные задания учителей. Но такого скучного и загруженного карантина у меня ещё не было. Я вспоминаю о том, каким был карантин во времена ковида.

Это было тяжёлое время для всего мира, но оно имело свою атмосферу. Вспоминая о нём, хочется даже вернуться и почувствовать её снова. В 2020 году я училась в пятом классе, поэтому серьёзной учебной нагрузки не ощущала. Дистант той поры был новинкой — онлайн-уроки почти не проходили, как это происходит сейчас. Отчётливее всего я помню домашние задания по ИЗО: нам приходилось чертить и собирать различные фигуры из бумаги. После отмены карантина мы должны были принести их нашей учительнице. Не прилагая усилий, я закончила пятый класс на «отлично».

Для меня тот карантин прошёл беззаботно, я смотрела ТикТок, играла в Роблокс с подругами и смотрела фильмы. Нельзя было выходить на прогулки, поэтому мы всей семьёй выходили на балкон и мечтали погулять на свежем воздухе. Это время ассоциируется у меня с гречкой, Сферумом и песнями из ТикТока, которые были популярны тогда.

Моя подруга Аймарал из Уфы призналась, что во время карантина у неё были негативные и неопределённые чувства, и возвращаться в него ей не хотелось бы, хотя время было уникальным. А у Светы из Усть-Катава противоположное мнение:

— Было бы интересно вернуть то время. Сейчас бы я придумала много интересных активностей, какими можно заняться. Мне было 10 лет, поэтому проблемы с учёбой отсутствовали, но сейчас труднее, больше предметов, материалов нужно учить и понимать. Но всё же я справляюсь.

— Карантин у меня ассоциируется с масками и беззаботностью, — продолжает ещё одна моя подруга Агата. — Возвращать карантин я бы не хотела, на домашнем обучении довольно сложно и непонятно. Пока я нахожусь дома, у меня совершенно нет настроения учиться. В 2020 году я была в третьем классе, а наша классная нас почти не учила, только иногда скидывала задания на Учи.ру. Сейчас учиться сложнее, у каждого учителя свои правила, кто-то ведёт онлайн-уроки, кто-то нет, сложно воспринимать информацию.

Несмотря на то что в основном все отдыхали во время дистанта, всё же сейчас предпочитают ходить в школу. Если бы я могла вернуться в то время, то совсем ненадолго. Скоро экзамены, к которым нужно готовиться, а на самообучении темы усваиваются не так хорошо...

Ева СУЛТАНОВА.

IT-куб стал явью — гордость!

Наши новости



Во всем нам требуется постоянно развитие, постижение чего-то нового

и выработка навыков, к какой бы сфере это ни относилось. Но людям с математическим складом ума повезло куда больше. В седьмой школе в этом году открылся IT-куб.

IT-кубы полезны тем, что способствуют развитию логического мышления, творческих способностей и умения работать в команде. Они учат детей решать сложные задачи и находить нестандартные подходы к их решению. Это может быть полезно для любого ребёнка, независимо от выбранной им профессии в будущем.

— Это Школа цифрового образования, — объясняет директор седьмой школы Гузель Аневаровна ЗИННАТУЛИНА. — В ней можно познакомиться с основами программирования, робототехники и другими аспектами информационных технологий. Здесь ребята могут создавать свои первые программы, сайты и приложения, а также узнать, как работают компьютеры и другая техника. В команду преподавателей IT-куба входят люди, которые свою профессиональную деятельность напрямую связали с программированием.

В IT-кубе ребята узнают о различных направлениях этой сферы и смогут выбрать то, что им больше всего интересно. Они научатся создавать игры, сайты, приложения для мобильных устройств или будут заниматься программированием роботов. Это помо-



В IT-кубе всё готово к началу занятий

жет им определиться с будущей профессией и развить свои таланты.

Мирослава РУСИНОВА.
Фото из свободных источников.

Соревновательный открыт сезон



Какие виды спорта вам известны? А каким спортом вы занимаетесь? Жители Усть-Катава могут побороть себя во многих, ведь спорт очень развит в нашем городе, и каждый месяц спортсмены радуют своими результатами в соревнованиях различного уровня. Так произошло и в этом месяце.

Усть-катавские чирлидеры открыли соревновательный сезон, выступив на республиканских соревнованиях и фестивале «Банана-чир» в городе Уфе. Пять первых мест, два вторых и одно третье — такой результат не может не радовать. Но как его добились наши спортсменки, что для них значили эти соревнования?

— Я танцевала хип-хоп-дуэт с Элиной Мавриной, — делится своими впечатлениями Лена КАРПОВА из команды «Форс». — Два года назад мы тоже выступали дуэтом, и это происходит снова. Весь танец мы поставили сами за две недели. К соревнованиям готовились дома из-за карантина. Сами соревнования прошли отлично, было очень весело,

и мы заняли 2 место. Мы будем лучше стараться и вскоре добьёмся лучших результатов!

— Эти соревнования были для меня достаточно важными, но мы стремились не за первым местом, а за хорошей оценкой от судей. Я танцую дуэт с Варварой Рябухиной



Спортсменки в ожидании результатов

уже год. Мы успели выступить не так много раз, Варя получила травму ноги, — говорит Татьяна ЛАВОРКО из команды «Форс». — После долгой паузы Варя восстановилась, и в этот раз мы взяли 1 место. Если пересмотреть все наши выступления, будет очень заметно,

что прогресс в нашем дуэте есть. Но мы не останавливаемся и продолжим работать дальше!

Спортсменки сделали выводы, настроились на предстоящий сезон и готовы к новым победам.

Маргарита ШАИМОВА
Фото Алёны ЕФРЕМОВОЙ.

К финалу подошёл талантов марафон



Вместе со своим коллективом «Юла» я приняла участие в Областном народном телевизионном конкурсе «Марафон талантов». Он прошёл на озере Большой Кисегач на семейном курорте «Утёс».

Наш город представляли два хореографических коллектива — «Колибри» с номером «Назад в прошлое» и «Юла» с номером Викторией Пигаловой «Ты беги».

Вместе мы выступили очень достойно, получив высокую оценку жюри. А самое главное — оба коллектива попали в финал

Областного народного конкурса «Марафон талантов»! Хореографический коллектив «Колибри» прошёл в финал по решению жюри, а «Юла» — благодаря народному голосованию. Наш коллектив собрал наибольшее количество зрительских голосов — 2004. Огромное спасибо всем, кто голосовал. Это были самые разные эмоции: естественно, волнение, когда стоишь за кулисами и ждёшь своего выхода. Адреналин в момент голосования, ведь нужно быстрее распространить ссылку, чтобы получить как можно больше голосов. Ну, и, конечно, когда узнаешь результат и понимаешь, что прошёл в финал конкурса — радость, ведь попасть в него было сложно. «Юла» уже принимала участие в «Марафоне талантов» в 2022 году, дошла до финала и



Участники конкурса «Марафон талантов»

выиграла в номинации «Лучший детский хореографический коллектив», получив выигрыш в размере 150 000 рублей. В этом году

наших участников ждут сложные испытания в финале.

Дарья ЮРОВА.
Фото из архива автора.

История — дело его жизни



Что такое дело всей жизни? Это не просто работа, это страсть, которую вы носите в сердце. Человек, о котором сейчас пойдёт речь, черпает вдохновение в истории своей родины — крохотного села Орловки. Он уверенно заявляет: «Всё, что меня окружает, дышит историей». Владимир Анатольевич Горячев — потомственный учитель истории. В своём городе он известен как хороший преподаватель. Но мало кто представляет, насколько сильно он любит то, о чём рассказывает ученикам на уроках. Для него история — это не абстрактные факты и события, это сама жизнь.

МИНИ-МУЗЕЙ СЕЛЬСКОГО МАСШТАБА

Уютный домик Горячевых стоит в самом центре села Орловки. За порогом меня встречает мини-музей. Владимир Анатольевич не говорит о нём громких слов. Как в настоящем музее, чувствую лёгкий запах пыли от старинных вещей. На полках, на стенах и даже на двери — сокровища, собранные за долгие годы поисков. Монеты, посуда, украшения, предметы быта и вещи военной тематики. Некоторым из них более трёхсот лет. Каждую вещь хранит в себе историю, шёпот прошлого, и Владимир Анатольевич, словно знаток древних языков, умеет его расшифровывать.

— Я неравнодушен к истории,

к вещам, которые помнят прошлое, — говорит он, глядя на свои сокровища.

Владимиру Анатольевичу было шесть лет, когда папа подарил ему несколько царских монет — копеек. С них и началось увлечение нумизматикой.

— Для меня это вдохновение и дело, которым я занимаюсь просто обожаю. Наслаждаюсь этим процессом, — говорит Владимир Анатольевич. — На территории Орловки только за один год я собрал уже больше 200 монет. Я их не просто собираю и складываю в коробочку, я изучаю их досконально: какого они года, при каком дворе были сделаны, при каком царе, сколько примерно лет этой монете. Это моя гордость.

Владимира Анатольевича можно назвать археологом. Он с металлоискателем исследует свою малую родину, изучая её прошлое.

— Мои раскопки — это не просто хобби, а отдых и возможность прикоснуться к прошлому, почувствовать его дыхание.

СЕЛЬСКИЙ ЛЕТОПИСЕЦ

Владимир Анатольевич Горячев является автором «Книги памяти участников Великой Отечественной войны Орловского сельского поселения».

— Из нашего маленького села на фронт ушло около 300 человек, — перелистывая страницы книги, рассказывает ГОРЯЧЕВ. — Половина из них не вернулись

домой. Могилы наших земляков находятся в разных городах России и далеко за её пределами: в Германии, Польше, Румынии, странах Балтии. И позор тем, кто называет наших солдат оккупантами и сносит их памятники. Они просто забыли о том, кто освободил их от ко р и ч н е в о й чумы. Но мы, потомки, обязаны вечно помнить и быть благодарными им за наше мирное небо.



На книгу обратил внимание благотворитель и помог издать около трёхсот экземпляров. Все они были просто розданы односельчанам. Написана книга была во времена коронавируса, и лично вручать экземпляры было невозможно из-за ограничений.

— Мы с сыном придумали, как это сделать, — улыбаясь, вспоминает Владимир Анатольевич. — Сели в машину, включили громко-громко военные песни и поехали по Орловке. Кому-то клали книгу в почтовый ящик. Кто-то

выглядывал в окошко, и мы, поймав зрительный контакт, клали книжку на скамейку и уезжали. Только потом житель дома забирал её. Кому не смог лично отдать, те взяли из сельского ларька, там мы оставили экземпляров 50 абсолютно бесплатно.

Книга состоит из двух частей: в первой — рассказы о героях, которые вернулись с войны, а вторая посвящена погибшим фронтовикам. Читатель найдёт в издании информацию о подвигах своих земляков, наградах, о месте боёв. Чтобы книга появилась на свет, её автору пришлось проделывать огромную исследовательскую работу. Не у всех героев в селе остались родственники. И тогда Владимиру Анатольевичу пришлось обратиться к сельчанам. Со слезами на глазах делились своими воспоминаниями дочери, сыновья, внуки и правнуки фронтовиков. Большую помощь оказала Владимиру Анатольевичу его бабушка.

— Большое спасибо моей бабуле, — говорит автор книги.

еичу приходилось искать могилы фронтовиков на сельском кладбище, фотографировать рамки с памятников. Эти фотографии реставрировались и после этого использовались в книге. Историк по крупицам собирал информацию у сельчан. Со слезами на глазах делились своими воспоминаниями дочери, сыновья, внуки и правнуки фронтовиков. Большую помощь оказала Владимиру Анатольевичу его бабушка.

— Большое спасибо моей бабуле, — говорит автор книги.

Наш вернисаж

— Она не помнила вчерашний день, но то, что было лет 50–60 назад, рассказывала феноменально точно. Она перечислила мне всех тех, кто ушёл на войну — за ночь написала их имена на тетрадных листках. Также я обращалась в военкоматы, искал любую информацию на сайтах «Подвиг народа» и «Мемориал».

— Почему решили написать такую книгу?

— В 1983 году в Орловке открыли памятник с фамилиями героев войны. Голые фамилии погибших. На памятнике их 134 человека. Ну, это же ни о чём никому не говорит. А книга сможет сохранить большую историю с героическими судьбами маленького села. Даже есть тут такая история... У одной матери из Орловки во времена войны всех сыновей убили и даже зятя. Мужиков никого не осталось. Вот горе было огромное... Эта история навела меня на идею создать книгу о женщинах нашего села, которые во время войны остались без сильного плеча рядом.

Сельчане благодарны Владимиру Анатольевичу за его труд. Для них местный летописец стал настоящим героем, вернувшим память о тех, кто защищал Родину.

— Жизнь наша не вечна — говорит Владимир Анатольевич.

— У всех есть рассвет и закат. А книга останется навсегда и будет передаваться от одного поколения другому. Она будет хранить память о наших героях-земляках. Мы не должны забывать имена тех, кто в боях отстаивал нашу великую Родину, её верных сыновей и защитников.

— Жизнь наша не вечна — говорит Владимир Анатольевич.

— Жизнь наша не вечна — говорит Владимир Анатольевич.



Дарья СКРЯБИНСКАЯ.
Фото автора.

Разбавляем осень гармонично



Вот и наступил октябрь. А вы знали, что вместе с ним в осень во хандру вошла мелодия? 1 октября в России — Международный день музыки. Музыка — это очень и очень разнообразный вид искусства. Это способ самовыражения, способ вылить потоки эмоций в гармоничный звук.

Музыка очень разная, и слушают её тоже по-разному. Она включает в себя множество жанров и элементов, может быть как живой, так и электронной. Использовать музыку можно в самых различных случаях — от торжественной мелодии на мероприятиях до способа побыстрее заснуть. Кто-то ходит на концерты и оперы, наслаждаясь композициями там, а кто-то гуляет в наушниках по улице, подбирая собственный плейлист. Есть и те, кто создают собственную мелодию! Зачастую мы можем и не замечать музыку, но она встречается нас повсюду: например, когда тревожная мелодия в фильме помогает проникнуться атмосферой, или же звуки пения птиц весной, знаменующие их возвращение.

Есть люди, что выделяют любимый жанр или любимого исполнителя, углубляются в эту тему и изучают её. Но я отношусь к другому типу. Он не имеет определённых предпочтений, любит практически все жанры или вовсе не разбирается в них. Я очень люблю слушать музыку в машине. Там я могу сидеть в наушниках по несколько часов, пока уши не устанут окончательно. У кого-то есть плейлисты по настроению, но я чаще слушаю всё вразброс: сразу после какой-то безмерно грустной и чувственной песни включается что-то детское и весёлое, и вместе с этим моё настроение тоже переключается. Или же есть мелодии, которые ассоциируются у меня с определёнными моментами, персонажами — их я слушаю гораздо чаще, перебирая воспоминания.

Музыка помогает пережить тяжёлые периоды. Например, кому-то тяжело осенью: вступление в новый учебный год, восстановление режима — далеко не всем это даётся легко! И в середине осени, в октябре, приходит праздник музыки. У меня осень — любимый сезон, поэтому проблем с ней нет. Палая листва, постепенно нарастающий холод и сырость доставляют мне удовольствие. Но музыка всё равно помогает почувствовать атмосферу, насладиться ею, уловить гармонию и ритм. Осенью я замечаю, что

Наши праздники

всё чаще у меня играет «Электрофорез», или же «Король и Шут».

Нет точного упоминания, когда музыка появилась в жизни человека, но есть предположения, что она появилась раньше речи. Некоторые учёные считают временем рождения музыки период 50 тыс. лет до нашей эры. Ещё тогда пение помогало людям настроиться перед охотой или началом битвы, легче выполнять ежедневную рутину, а после и вовсе стало неотъемлемой религиозной частью. И за всё время истории этот вид искусства менялся несчётное множество раз, развивался в разных странах, чтобы сопровождать нас и по сей день.

Есть ли у вас любимый список песен? Если найти что-то своё, то вы ни разу не пожалеете. В прекрасном море музыки каждый сможет найти что-то, что придётся по душе.

Анастасия КУЛАКОВА.
Рисунок автора.



Зарисовки из жизни

Друг детства



Мой плюшевый друг



В детстве я была очень любознательным ребёнком и постоянно спрашивала у мамы, почему да почему. Тогда ей пришла идея подарить мне в день рождения плюшевого медвежонка. Мне исполнилось 2 года, когда он появился. Я назвала его Почемучка. Это был мой плюшевый друг, который был очень похож на меня. Он даже умел разговаривать, когда ему нажимали на лапку. Произносил он такие фразы: «Почемучка хочет знать. Как же по небу летать? Почему зимой снег белый? Кто на свете самый смелый?» Я была очень счастлива и много времени проводила с ним. Наверное, у многих из вас был

плюшевый медвежонок, с которым вы играли. Плюшевый медвежонок и в тоже время герой произведения писателя Алана Александра Милна «Винни-Пух» отмечает свой день рождения 14 октября. В этот день в 1926 году появилась первая печатная версия истории, которую знают дети в разных уголках земного шара. Винни-Пух получил своё имя от сына писателя Кристофера Робина. Когда ему было четыре года, отец подарил мальчику плюшевого мишку, а Кристофер назвал его Винни в честь медведицы Виннипег. Медведица Виннипег жила в Лондонском зоопарке. Но до того, как она туда попала, её выкупил лейтенант канадской армии Гарри Колборн в 1914 году у охотника. Медведица стала живым талисманом корпуса, где Гарри работал ветеринаром.

Ангелина ЗАКРОВА.
Фото из архива автора.

Когда Робинзон скучает по Пятнице



Раннее утро. Солнце вьскользнуло из-за горизонта. Тишину внезапно нарушает резкий звон будильника. Ресницы тяжело распахиваются. Рука отчаянно пытается дотянуться до телефона, чтобы прервать его звук. Яркий свет экрана ослепляет, но кое-как различаю цифры 6:30. Взгляд пробегает по комнате, обнаруживая полный хаос вокруг. Ещё минута молчания, а за ней тихий и жалобный шёпот: «Снова понедельник...»

Понедельник — это начало суматохи будней. Дурное настроение в этот день не является чем-то необычным. Его феномен понятен каждому — трудностям понедельника посвящено большое множество мемов и песен. Я не отношусь к числу ненавистников понедельника, этот день для меня такой же, как и все остальные. Но нежелание расставаться с тёплой постелью после чудных выходных мне хорошо знакомо. Нет ни сил, ни желания на продуктивную работу, что уж говорить о том, что нужно ещё ковылять до школы. Весь последующий день кажется чахлой, безжизненной пустыней, а я в ней путник, жаждущий хоть каплю прохладной воды.

Так почему же именно понедельник является сложным днём для многих из нас?

Этим вопросом занимались и учёные, и писатели, и даже обычные люди.

— Не питаю любовь к понедельникам, — заявила моя одноклассница **Татьяна ЕФРЕМОВА**. — Во-первых, потому что много уроков, а также день дежурства по школе. Тяжело вставать после выходных в раннее время.

— У нас понедельник очень загружен, — поддерживает разговор студентка **УКИТТ Татьяна РАССТЕГНЯЕВА**. — В техникуме проходят классные часы, на которых обсуждаются мероприятия, запланированные на неделю. Также по понедельникам у нас встречи Совета Первых для обсуждения планов.

— Да, понедельник является для меня тяжёлым днём, так как в выходные мы любим побольше поспать, делаем свои дела размеренно в отличие от напряжённого понедельника, когда нужно распределить все задачи на неделю, организовать рабочий день, ведь от него зависит, как пойдёт вся неделя, — **присоединяется к обсуждению вопроса моя мама Зубаржат КУЗНЕЦОВА**.

Однако среди моих знакомых есть и любители понедельников. — Я к понедельникам отношусь положительно, потому что после выходного я встречаюсь со своими любимыми одноклассниками. И даже за этот день успею по ним соскучиться, поэтому понедельник мне очень рада! — **восторженно говорит Юлия КУЗНЕЦОВА, ученица школы № 5**.

— Нет, понедельник — хороший день недели. Будто бы на-

чинаешь неделю с чистого листа, — вот как ответила мне **Наталья ЗАЙЦЕВА, работник ГДК**.

— Я люблю понедельник, не считаю его тяжёлым, несмотря на то что ещё работаю и в выходные. Для меня понедельник — это начало, а начало — это всегда интересно. Как можно не любить то, что интересно?! — **продолжает ещё один любитель понедельников, руководитель театрального коллектива «Апельсин» Мария Алексеевна ВОРОНОВА**.

А что по этому поводу думают учёные? Понедельник, по мнению многих психологов, как физически, так и морально — тяжёлый день. Это некая граница райских выходных, где человек чувствует себя свободным и беспечным, и адских будней, где люди становятся узниками нелёгкого труда и огромной ответственности. За выходные организм успевает расслабиться и не успевает быстро адаптироваться к новым условиям.

Неправильный режим сна и сбитый распорядок дня — болезненная тема даже для меня. Многие пренебрегают сном или пытаются выспаться как следует в выходные за всю рабочую неделю. И это может привести к неприятным последствиям в виде опухшей «рожи» и чёрных кругов под глазами. Мы становимся более раздражительными и невнимательными. Также я заметила, что взрослые, как и дети, жалуются на большую нагрузку именно в этот день. Столько неотложных дел могут вызвать сильный стресс.



И тут пора бы спросить, возможно ли вообще побороть эту понедельническую фобию? Излечима ли она?

Да, волшебные эликсиры против этой «болезни» есть, и их немало. В открытых источниках можно найти бесчисленные рекомендации и советы, которые помогут каждому из вас. Но я поделюсь тем, что помогает мне держаться в тонусе в начале недели. В первую очередь, это составление плана на день. Планирование снимает с меня тревогу, а также помогает грамотно распределить своё время, чтобы всё успеть. Во-вторых, я радую себя незначительными мелочами, подготавливая себя к плодотворной неделе: устраиваю

комфортный и уютный день, наполняя понедельник приятными занятиями, полноценным отдыхом и забочусь о себе любимой. Укрываю тёплым бархатным пледом своего крошечного внутреннего крольчонка. Утешаю саму себя, хвалю за проделанную работу и за преодоленные трудности. Стараюсь проводить больше времени на свежем воздухе, окружая себя любимыми людьми, чтобы не чувствовать себя подавленной.

Желаю вам, чтобы со временем нелюбимые понедельники превратились в такие же прекрасные и чудные дни, как выходные.

Земфира МУЗАФАРОВА.
Рисунок автора.

В почтовый ящик летит квитанция



Самым знаменитым почтальоном в мире фильмах стал Игорь Иванович Печкин из деревни Простоквашино. Он всю жизнь с большой охотой выполнял свою работу, ведь она стала для него любимой и необходимой.

Для многих почта — это бу-

мажные газеты и реклама в почтовом ящике, но это не совсем так. Почта — это ещё и доставка посылок, бандеролей, это почтовые марки, подписка на свой любимый журнал, а также письма, которые в наше время становятся редкостью. На протяжении 50 лет в России отмечается Всемирный день почты, а это вообще-то ничего себе числа!

Мои друзья как-то подрабатывали почтальонами, и Ришат Фатахов решил поделиться историей о том, как он со своими друзьями разносил почту в частном секторе, где было очень много собак:

— Чтобы положить квитанцию, нам нужно было подойти максимально близко к забору, где с обратной стороны на нас лаяли злые собаки. Мы их очень боялись. Иногда собаки сидели прямо перед входом, и это было ещё страшнее. Мы знали, что собаки чувствуют страх человека, поэтому старались не бояться, но у нас это плохо получалось. Было решено рассмешить собак, чтобы было не так жутко. Мы разговаривали с собаками на тему, что они, кроме того, что лаять и охранять, ничего не могут. Почему бы им не начать

учиться другим полезным вещам, например, мыть посуду, стирать бельё и убирать за собой? Мы смеялись и совсем позабыли про страх. В жизни, к сожалению, у почты не самая лучшая репутация. Про прекрасную доставку посылок и почтовое отделение даже сочиняют анекдоты: «Был сегодня на почте. Не смог отправить письмо, так как не было марок. Зато купил консервы и шоколадку»; «Я никогда не писал писем Деду Морозу, потому что я не из тех, кто верит в почту».

А что будет с почтой в будущем? Может, почтальона Печ-

кина заменят роботы или у людей вообще не будет нужды пользоваться такими услугами. Я думаю, что в работе почты будет больше новых технологий, но человеческий труд никуда не денется. Если люди не будут участвовать в доставке посылок, то кто будет помогать им задерживаться в пути? У роботов всё будет слишком просто, а нам такого не нужно. Мы любим, когда посылки теряются по дороге. Если думать о том, что всех заменят роботы, то куда денутся шуточки про почту и её «молниеносную» доставку.

Дарья САМОЙЛОВА.



Рисунок Анастасии КУПАКОВОЙ.