

№ 3 (268)
апрель 2024

-газета

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». Виктор ГЮГО



24-26 апреля в Челябинске проходил финал спартакиады «Олимпийские надежды Южного Урала» среди девушек 2007-2008 годов рождения. Девять сильнейших команд области были разделены на две подгруппы. В подгруппе, в которой выступали воспитанники Кыштымской детско-юношеской спортивной школы, были команды Аши, Каслей, Златоуста. Во второй подгруппе играли Еткуль, Магнитогорск, Троицки Красноармейский район. В первый день девочки встретились с Ашой (2:0) и Златоустом (2:1). На следующий день первая игра была с их постоянным соперником — каслинской командой (2:0). В итоге в подгруппе наша команда стала первой. По системе «кре-

стов» вторая игра была с Магнитогорском, проигравшим Троицку, вторым в своей подгруппе. Результат 2:0 в нашу пользу.

В финальный день соревнований кыштымская команда играла со Златоустом, и эта встреча закончилась нашей победой 2:0. Следующая игра была с командой Метар-Челябинск, в этой встрече наши девушки показали хорошую игру, уступив чемпионкам 20:25, 16:25. Команда Кыштымской ДЮСШ стала серебряным призёром соревнований.

Подготовили эту сильную команду тренеры Елена Николаевна Абрамова и Наталья Сергеевна Дайбова.

НА ФОТО: кыштымские олимпийские надежды — серебряные.

На ринге архитекторы,
айтишники, спортсмены

2

Книга как поступок

3

ЗОЖ: незнакомый...
Достигаемый?

6-7

Можно позавидовать.
Но лучше...

8

НовосТиНки

«Юный глава» выходит на финиш

У глав муниципальных образований появляются молодые помощники! Движение Первых организовало конкурс, который так и называется — «Юный глава». У претендентов несколько этапов заочных и очных испытаний. За это время они должны собрать команду, реализовать социально значимые проекты и проявить лидерские способности. По результатам заявительного этапа в Кыштыме определились три кандидата-лидера: Анастасия Устинова и Татьяна Ведениктова, ученицы школы № 13, и Илья Пригородов из школы № 2.

26 апреля они встретились с исполняющим обязанности главы Кыштымского городского округа Юрием Юрьевичем Добрецким. Представили свои проекты, направленные на решение важных проблем, затронули социально значимые вопросы: экологии, благоустройства и другие. Совместно определили административные, информационные и организационные ресурсы для решения проблем. Кто же окажется победителем?

Парта Героя — для успешных

В первой школе 23 апреля была торжественно открыта парта Героя. Право сидеть за партией Героя будет предоставляться ученикам, которые добились значительных успехов в учёбе, спорте, творчестве, активистам Российского движения детей и молодёжи.

В школе № 1 на парте Героя — сведения о выпускнике школы, почётном гражданине Кыштыма, боевом офицере, майоре запаса, ветеране подразделения по борьбе с терроризмом Группа «А» («Альфа») Владимире Владимировиче Елисееве.

Первыми получили право сидеть за партией Героя Маргарита Батракова, ученица 11а класса, призёр областного конкурса «Ученик года-2024», и ученик 9б класса, призёр регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по праву Егор Кожемякин.

Лауреаты «Театральной весны»

Седьмого апреля в ДК металлургов прошёл десятый областной фестиваль театров малых форм «Театральная весна». Выступили более десяти коллективов из соседних городов и Кыштыма. Успехи кыштымцев таковы.

Лауреатом первой степени стал образцовый коллектив театр игры «Мираж» ДК металлургов за спектакль «Золотая рыбка». Театральный коллектив «Вдохновение» Дома детского творчества стал лауреатом второй степени. Лауреатами третьей степени — коллектив театральной и эстрадной деятельности «Витамин» ДДТ и театральный коллектив «Зеркало» школы № 1.

Кадетский бал — это красиво!

Замечательная традиция прижилась в нашем городе. В третий раз кружил элегантный кадетский бал. Кадеты второй и четвёртой школ и юнармейцы третьей танцевали вальс и полонез, польку, кадрили, мазурку. Впервые на балу играл настоящий духовой оркестр — военный оркестр 93-й ордена Красной Звезды дивизии войск национальной гвардии Российской Федерации под руководством подполковника Алексея Донского.

Бал шумел-шелестел-улыбался 25 апреля в ДК металлургов.



Фото Максима МАРИНИНОВА.

На ринге архитекторы, айтишники, спортсмены. И другие...

Восемь лет, начиная с 2017-го, школьники Кыштыма участвуют в конкурсе «Измени город к лучшему», который проводит Русская медная компания. Умная, полезная, увлекающая, захватывающая детей и взрослых инициатива переключается с национальным проектом о комфортной городской среде. Можно сказать, это «Горсреда» в миниатюре.

Итак, на суд жюри, в состав которого входили представители РМК и, конечно же, глава округа Людмила Александровна Шеболаева, было представлено семь проектов. Коротко расскажем о них.

От школы № 1 выступили Екатерина Удинцева и Алина Потурухина, они представили проект школьного медиацентра под названием «Куб». «Мы хотим, чтобы в школе было больше возможностей для знакомства с профессией журналиста. Многие наши ребята с удовольствием пишут статьи для «ТИН-газеты». Мы считаем, что медиацентр станет отличной площадкой для получения навыков такой работы», — отметила Алина.

Ученики школы № 2 запланировали проект «Эко-двор», который предполагает обустройство школьного огорода.

Зону отдыха хотят иметь ученики школы № 3. Полина Сабанаева и Валентина Филиппова рассказали о модульном варианте, который позволит периодически менять интерьер в коридоре. Однако Людмила Александровна Шеболаева объяснила, что в школе запланирован капитальный ремонт, поэтому переоборудование коридора сейчас нецелесообразно.

Детско-юношеская спортивная школа «Академия хоккея» в лице Дмитрия

Гаврюшина и Всеволода Кокуркина и тренеров Александра Камдина и Марии Пискуновой второй год убеждают жюри, что для занятий в летнее время 170 ребят необходима оснащённая тренажёрами уличная спортплощадка. Жюри согласно, но объяснило, что устанавливать тренажёры на асфальте без мягкого покрытия, без ограждения и прочих необходимых вещей — это нарушение правил безопасности. А если соблюсти все правила, то стоимость сооружения не уложится в 500 тысяч рублей.

Воспитанник Дома детского творчества Олег Маркин с преподавателями Оксаной Тарбеевой, Ольгой Гросс, Анастасией Глазковой разработали проект «Двортвортинг», включающий шахматную зону. Такая площадка предназначена для посещающих летнего лагеря отдыха при ДДТ, и не только. Но... обустроить шахматную зону рядом с ветхой подпорной стенкой и разрушающейся лестницей ни в коем случае нельзя, — пояснила глава округа и порекомендовала вначале выполнить необходимое благоустройство.

Воспитанники Центра детско-юношеского технического творчества защищали два проекта. Михаил Новосёлов разработал «3D-технологии в сфере образования». Он позволит изготавливать для школ города определённые действующие макеты: многогранника для геометрии, планетарного редуктора для физики, структуры ДНК для биологии. Учителя ждут таких пособий. А Тимофей Стрельников предложил «VR-технологии для изучения истории», что будут воссоздавать первоначальный облик местных достопримечательностей.

Последние два проекта и признаны победителями.

ЩЁЛК-информ

На областном этапе конкурса «Ученик года-2024», который проходил 8-11 апреля, ученица одиннадцатого класса школы № 1 Маргарита Батракова заняла третье место.

В честной борьбе участвовали 53 конкурсанта. Состязания отличались разнообразием номинаций. Школьники демонстрировали свои портфолио, проводили творческую презентацию, участвовали в краеведческом конкурсе «Узнай Урал», конкурсе инфографики «История успеха», испытаниях «Проектный офис» и «Оценка компетенций», в дебатах, а также в презентации успешной практики и интеллектуальном конкурсе.

А через несколько дней Маргарите вручили ещё один диплом — призёра: в историческом мультимедийном парке «Россия — Моя история» Челябинска состоялась церемония награждения победителей и призёров регионального этапа Всероссийского конкурса сочинений «Без срока давности».



ГОРОДОК НАШ — НИЧЕГО!

«Книга как поступок»

Это тема второго Всероссийского форума молодых писателей, состоявшегося в Челябинске. 14 апреля, в день закрытия форума, Кыштым встречал литературный десант из 38 городов России.

В центральной детской библиотеке прошла встреча с детским автором Анной Харлановой из Липецка. Она прочитала собственные стихи и рассказы, раздала автографы и важные советы: «Если что-то не получилось с первого раза, не надо опускать руки», «Делай добро, и оно к тебе обязательно вернётся», «Чтобы стать писателем, нужно много читать». Мы успели задать свои вопросы.

— Близкие узнают себя в ваших произведениях?

— Бывает, но я всё отрицаю. Мой рассказ «Мишка Никитин» — единственный, когда описала конкретного мальчика, с которым сидели за одной партой в начлке. Однажды он спросил, кто мне нравится из класса. Меня эта тема не особо интересовала. И тут он говорит, что я ему нравлюсь. Я из вежливости сказала Мишке, что он тоже мне нравится... Наши пути разошлись после пятого класса. В соцсетях его не нашла и решила назвать

так рассказ, вдруг он заметит своё имя!

— Как относитесь к троллям и хейтерам?

— Я столкнулась с настоящим буллингом. Одной из моих книг присудили литературную премию, а человек, который тоже подавал свою книгу на эту же премию, остался без награды. Он написал во все инстанции, включая прокуратуру, ходил по страничкам в соцсетях и писал знакомым про меня гадости. Это взрослый дядя, ему за 60! Я не опустилась до его уровня. Выбрала тактику индейца, который мирно ждёт на берегу, пока враги сгинут. Как человек верующий, знаю, что в таких ситуациях спасёт только молитва. Через некоторое время его выгнали из Союза писателей.

— Писательство приносит вам какие-то бонусы?

— Конечно, да! Я считаю, что всё в жизни надо делать по любви. Мама всегда мне говорила: «Аня, жизнь не может быть вечным праздником!» Мне 43 года, и с уверенностью говорю, что жизнь — праздник, когда ты занимаешься любимым делом.

Саша СУЕТИНА и Даша БОНДАРЕНКО



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Умники и умницы среди нас

Полные и окончательные результаты регионального этапа всероссийской олимпиады школьников в 2023/2024 учебном году

Искусство (МХК). 10-е классы: призёр Кристина Власова (школа № 13, Н. В. Романова); 9-е классы: призёр Вера Зимина (школа № 1, Н. В. Артамонова).

Литература. 11-е классы: призёры Ксения Рахимова (школа № 13, О. Р. Прилукова) и Маргарита Батракова (школа № 1, Е. Ю. Нестерова).

ОБЖ. 11-е классы: призёр Макар Абрамов; 10-е классы: победитель Дарья Курчавова, призёры Никита Абрамов и Софья Мильчакова; 9-е классы: призёр Маргарита Рыбакова. Все ученики школы № 13, всех подготовил В. А. Калинин.

Обществознание. 11-е классы: победитель Никита Аверин (школа № 1, Е. О. Завьялова); 10-е классы: победитель Алиса Новокрещенова (школа № 10, С. В. Заварзина), призёр Елизавета Грибанова (школа № 1, Л. В. Цукерберг); 9-е классы: призёр Вера Зимина (школа № 1, Л. В. Цукерберг).

Право. 9-е классы: призёр Егор Кожемякин (школа № 1, Л. В. Цукерберг).

Технология КДДТ. 10-е классы: призёр Кристина Власова (школа № 13, Е. В. Липская); 9-е классы: призёр Снежана Печерских (школа № 4, И. С. Калининченко).

Физическая культура. 11-е классы: победители Филипп Азаубаев (школа № 2, Н. А. Банных), Дмитрий Булаев (школа № 13, Е. Н. Новикова); 9-е классы: призёр Виктория Ильина (школа № 2, И. Н. Алферова).

Экология. 11-е классы: призёр Елена Голоднова (школа № 13, Е. С. Крапивина).

Результаты областного этапа областной олимпиады школьников

Биология. 5-е классы: победитель Александр Каширин (школа № 13, Е. С. Крапивина); 6-е классы: призёр Елена Филимонова (школа № 2, Е. Р. Попенко); 7-е классы: призёр Иван Золотов (школа № 4, Л. Б. Скороходова); 8-е классы: призёр Вероника Семен-дяева (школа № 13, Е. С. Крапивина).

Немецкий язык. 7-е классы: победитель Луиза Бех (школа № 13, И. Ю. Мизина).

ЩЁЛК-информ



Наведение чистоты в каждом уголке города в конце апреля — давняя традиция. По старой памяти коллективные вылазки на уборку называют субботниками, хотя приходится они на любой день недели. Например, первая школа выходила с граблями и лопатами с 16-го по 19-е. Это был настоящий экологический десант.

Общегородской субботник на общественных территориях, входящих в пешеходный туристический маршрут по историческому центру города «Прошлое — в настоящем и будущем»: набережные Народного дома и речки Кыштымки, парк имени А. С. Пушкина, состоялся именно в субботу, 27 апреля. В нём участвовали практически все предприятия, учреждения и организации.

На Нижнем Кыштыме тоже кипела работа. Кадеты школы № 2 присоединились к ветеранам медеэлектролитного завода. Вместе они приводили в порядок братскую могилу, где похоронены бойцы Великой Отечественной войны, скончавшиеся от ран в кыштымском госпитале. Школьники и взрослые не просто собрали накопившийся за зиму хлам и упаковали его в мешки, но и помыли стелу и ограду.

Город готов достойно встретить годовщину Великой Победы.

НА ФОТО: кадеты второй школы и ветераны КМЭЗа.

ЗВОНОК НА УРОК

Победит сила воли!?

Свою осознанную жизнь я никогда не связывала со спортом, но в конце шестого класса решила, что буду поступать на военную специальность. А там надо сдавать физподготовку, и не просто сдавать, а выполнять завышенные нормативы.

Дело серьёзное — надо готовиться. И я пошла на лёгкую атлетику.

Бросила зимой седьмого класса. Далее по чуть-чуть занималась сама или бегала в зал.

В восьмом классе я влюбилась! Влюбилась в фигурное катание и целое полугодие всецело посвятила себя катку. А с нового года учиться стала во вторую смену — тут и полетело всё моё расписание. Я не катаюсь. Осталась только физкультура в школе.

Как вы думаете, буду ли я в одиннадцатом классе готова к сдаче нормативов? Завышенных.

Карина МУКСИМОВА, восьмиклассница

Собачий понедельник

— Ой, какая милашка! Похоже, у меня будет коллекция! — произнесла учительница, выглянув в окно.

В классе все задержали дыхание, особенно взволнованным себя чувствовал Миша, который сейчас должен был выступать с докладом. Кто же там? Мы зашептались, но вели себя довольно тихо.

Учительница, сфотографировав увиденное на телефон, обернулась и с лёгкой улыбкой пояснила:

— Собака на скамейке спит.

Мы резко подскочили со своих мест и бросились к окну. А учительница ничего не комментировала и просто улыбалась.

— Ой, глядите, какая рыжая!

— И мокрая! — хмуро добавила одна из девочек в эмо-фазе.

— Вчера чёрненькая лежала так же, — произнесла учительница.

Вот так хмурое утро понедельника скрасила обычная умная дворняга.

Полина ПЕТРУШКИНА

Специализация — критика

Я на днях спорил с мамой. Говорил, что хочу стать журналистом, но только работать буду в газете, которая пишет правду, хотя получать за правду буду мало, потому что правда неинтересна, её боятся. Я же не боюсь, и если мне когда-то придётся отвечать за неё, то я готов.

Мама же говорит, что журналистика — не моё и что на самом деле я её не люблю. А я её обожаю, хотя, например, писать про криминал, о котором она постоянно говорит, не хочу. А вот из поездок у меня всегда есть куча заметок, по которым я почти в подробностях могу рассказать, что и когда было, а это, поверьте, может не каждый.

Да, я всегда всё критикую, это правда, но на этом и строятся мои статьи. Даже если я буду писать про дворника и собаку, я и тут

найду, что критиковать. Критика — мой некий авторский стиль.

Сознаюсь: я ленив, тут, да, и спорить не стану. Однако я люблю журналистику, как и поэзию, к которой тоже неравнодушен, поэтому даже через лень готов писать много. Но... мне неинтересно писать про Артек, про волонтеров, обо всём этом пусть пишут другие. Я хочу писать о чём-то таком, что будет цеплять. И даже стал много читать для понимания жизни — без этого подобную тематику не потянешь.

И ещё один момент. Как сказал один писатель, «у нас даже читателей нормальных мало, откуда взяться современным писателям». Может, это неправильно — вот так перекладывать ответственность. Но ты, читатель, всё же подумай над этим.

Эдуард ДеДа



КАК МЫ ПОКОРЯЛИ МОСКВУ

Там, где стояли теплицы

Мне выпала удача, как одному из представителей Движения Первых, отправиться на выставку «Россия», которая разместилась в павильонах ВДНХ.

Но что же это такое — сама ВДНХ? Изучив её историю, я узнала вот что.

В 1934 году у руководства страны возникла идея организовать к 20-летию советской власти выставку, которая отразила бы положительные стороны проведённой в сельском хозяйстве коллективизации. В последний день работы съезда партии народный комиссар земледелия СССР внёс предложение об организации в 1937 году в Москве Всесоюзной сельскохозяйственной выставки. Участники съезда поддержали предложение единогласно, приняв решение «отобразить достижения социалистического сельского хозяйства на Всесоюзной выставке».

В первый год выставка работала 86 дней и закрылась 25 октября. За это время её посетителями стали более пяти миллионов человек — в среднем, по 60 тысяч в день. Выставка 1941 года была закрыта первого июля, вскоре после начала Великой Отечественной войны.



Оставили свои следы

А не так уж и далека Москва от нас! Три часа в очень маленьком автобусе, как шпроты в банке, несколько часов в аэропорту, взлёт, посадка и... Как же красива Москва ночью!

По приезде в отель нас расселили по номерам. Разложив вещи, мы налили чаю, включили сериал на Домашнем, заговорили о жизни. И вдруг вспомнили, что мы же в Москве! Подошли к окну на 28-м этаже, а чтобы было лучше видно, его открыли. Но закрыть так просто не смогли и несколько часов пробыли в холоде.

На следующий день нам предстояло отправиться на обзорную экскурсию по Москве и посетить выставку «Россия». Красная площадь, ГУМ, Воробьёвы горы, МГУ... К слову, я не в первый раз в Москве, но именно это поездка открыла для меня город с другой стороны.

Во второй половине дня мы отправились на ВДНХ. Нам попался замечательный экскурсовод, с которым мы за несколько часов успели посмотреть почти все регионы. Каждый субъект славится чем-то своим, имеет определённые достижения. Здорово, что благодаря такой выставке все жители страны могут погрузиться в её историю и отправиться в небольшое путешествие по России.

К вечеру нам подарили мерч Движения Первых, и мы отправились в отель отдыхать, правда, с заходом в сувенирный магазин, расположенный неподалёку. Как же возвращаться домой без подарков из столицы!?

Наутро мы уже поехали в аэропорт. Время пролетело так быстро, что и глазом не успели моргнуть. Но посмотреть Москву всё же удалось! Пока ожидали посадку, узнали, что во второй вечер одна девочка из нашей делегации положила в сейф в номере деньги и ценные вещи, а пароль забыла. Вызвали охранников, которым пришлось сейф взломать. Вещи возвращены, пострадавших нет.

Так и прошло наше путешествие. Москва оставила в наших сердцах тёплые впечатления, а мы в ней — свои, так себе, маленькие следы...

Кристина ВЛАСОВА

25 октября 1948 года Совет Министров СССР постановил возобновить работу ВСХВ с 1950 года. В 29 республиканских и зональных павильонах были в полной мере представлены края и республики СССР. В каждом павильоне был специальный зал, отведённый под теплицу, в которой можно было познакомиться с растениями и природой каждой республики.

Выставка планировалась как временная, однако до сих пор является одной из главных достопримечательностей города.

А теперь о нашем посещении ВДНХ.

В стенах павильона № 1, павильона Движения Первых, в рамках Международной выставки-форума «Россия» создано уникальное интерактивное пространство: восемь залов посвящены достижениям России через отражение прошлого, настоящего и будущего. И самое яркое впечатление у меня оставило посещение первого павильона! Именно в павильоне Первых экспозиция раскрывает ключевую идею, что мечта — это начало любого открытия: себя, изобретений, общества, страны, будущего. Реализовать свою мечту можно только действием и упорным трудом, а ориентиром служит цель.

Мы ещё больше убедились в том, что Движение Первых открывает уникальные возможности!

Александра СУЕТИНА

Мини-тайны жизни столичной

Вот и завершилось наше короткое путешествие по Москве. Казалось бы, слишком мало времени, чтобы полностью погрузиться в атмосферу города, — это действительно так, однако воспоминаний хватит надолго.

Во время обзорной экскурсии сильно впечатлил ГУМ: архитектура здания и, конечно же, бутики. Я готова была реветь навзрыд, когда увидела красивые наряды, дамские сумочки и осознала, что вряд ли когда-нибудь моя внутренняя жаба позволит купить это... Опустим тот факт, что на это надо ещё заработать. Удивилась множеству китайцев на Красной площади. Их речь на высоких нотах была слышна со всех сторон. У Москва-Сити мне было интересно рассматривать небоскрёбы и маленьких, как муравьи, людей.

Далее была Международная выставка-форум «Россия», ради посещения которой мы сюда и приехали... Безусловно, общее впечатление останется на долгие годы, но всё-таки кое-что запомнится ярко... И это робот, которого создали учёные из Пермского края. Он двигался, пел песни Муслима Магомаева, а ещё я была поражена его артикуляцией.

Но не только столица покорила меня, но и я смогла покорить её.

Зайдя в номер, я стала пытаться включить свет, но безуспешно. Моя соседка, которая, видимо, лучше меня знакома с инновациями, сказала, что сначала нужно вставить карточку от номера в специальный датчик.

В первый же вечер у нас произошло ЧП... В ванне не спускалась вода. Слив был перекрыт пробкой, которая не поднималась. Я всячески пыталась её приподнять, надавить, но тщетно. Позвала соседку. Ютуб подсказал, что надо покрутить слив, находящийся сбоку.

Ещё так и не догадалась, для чего нужен телефон в туалете. В номере и так есть на тумбочках возле кроватей. Было множество вариантов, однако нам не удалось раскрыть эту тайну. Пришли к простому выводу: у богатых свои причуды.

За время путешествия удалось разгадать маленькие тайны столичной жизни. Одна из них не поддавалась, значит, есть повод вернуться!

Рита БАТРАКОВА

ЗОЖ: незнакомый,

Прочти и делай наоборот!

О каком ЗОЖе можно рассуждать с моим графиком? Сплю, когда чувствую, что устал, а это любое время, кроме ночи. Я человек ночной, не воспринимаю я ваши солнце и день.

Питание... Ну, сейчас обедаю, пока математики нет. А так, мы заканчиваем к часу, тогда с мамой и едем на обед. Ужин поразному, бывает, аппетита и вовсе нет, а бывает, ем, но мало.

После обеда прошу высаживать меня в центре города, и я иду пешком до дома. Это время, когда я размышляю. Размышляю много. И о пыли, что поднимается с дорог, и

о том, что на озере всё ещё лёд, но воздух сухой до ужаса.

Заниматься физкультурой не любил, не люблю и не собираюсь. Буду ли я начинать вести ЗОЖ? Меня и так всё устраивает, зачем усложнять? Вот только для комфортного проживания я бы хотел климат попрохладнее.

А вообще, здоровая нация — это хорошо. И пропаганду ЗОЖ вести нужно. Но не радикально. А пока живут такие кислые, как я, всю нацию сделать здоровой будет сложно.

Эдуард ДеДа



Главное — осознать

Со своей ровесницей Ульяной Головырцевой из Коркино я познакомилась во всероссийском детском центре «Смена», где отдыхала две недели с 31 января. Там мы подружились, теперь постоянно общаемся. После лагеря обе задумались о здоровом образе жизни, обмениваемся мнениями на эту тему.

— Мотивацией правильно питаться и восстановить режим сна, — поделилась со мной Ульяна, — стало беспокойство за своё здоровье, хотелось чувствовать себя бодрее и активнее. А также очистить кожу от акне и избавиться от отёков.

Сложность правильного питания, по мнению Ульяны, состоит в том, чтобы не сорваться на вредную еду, а также то, что вся семья-то не переходит на правильное питание, а самой зачастую сложно найти время приготовить «хорошую» еду и вообще понять, что является правильным, а что нет. Сейчас в продуктовых магазинах огромный выбор продуктов, и каждый производитель хвалит своё.

— И каковы твои личные результаты?

— Моими личными результатами стало то, что у меня нет больше отёков, проблем с желудочно-кишечным трактом и моментально ушли проблемы с кожей.

— Но не бывает так, чтобы всё шло без минусов...

— Из минусов для себя я подметила, что первое время организму сложно перестроиться на другое питание, даже правильное, и он в первые дни испытывает огромный стресс. Вот к этому нужно быть готовым, но не отступать, это нормально. Я считаю, что всем нужно попробовать перейти на «пп», чтобы улучшить здоровье.

При этом Ульяна полагает, что каждому

нужно будет самому подобрать для себя свой правильный рацион, да и установить весь режим дня.

— Расскажи, как у тебя. Сколько спишь, когда и что ешь?

— На данный момент я сплю по девять часов в день, для меня это оптимальное количество сна, которое помогает мне оставаться активной в течение дня. Основных приёмов пищи у меня три, необходимо, чтобы во всех были белки, жиры и углеводы. Но нужно помнить, что разрешаются и перекусы, обычно у меня он один, и небольшой. Я люблю на перекус кусочек сушёного манго, не обваленного в сахаре. Но нельзя забывать, что фрукты — не лучший перекус во второй половине дня.

— А что-то вкусненькое совсем запрещается?

— Конечно же, десерты есть в правильном питании, и они набирают всё больше и больше популярности. Их можно как приготовить дома, так и купить в кофейне. Даже самый любимый десерт можно себе позволить на «пп», заменяя определённые ингредиенты.

Ульяна замечает, что, помимо рациона, нужно соблюдать водный баланс. Но даже в приёме воды есть небольшие ограничения: нельзя пить воду в больших объёмах после 19:00, есть большая вероятность, что наутро могут появиться отёки. Поэтому вечером она пьёт понемногу, небольшими глотками, когда появляется жажда, а также два раза в день — комплекс витаминов для поддержания иммунитета.

**Интересовалась опытом
новой подруги
Дарья БОНДАРЕНКО**

Год-два назад я задумывалась: кто я — сова или жаворонок? Тогда так и не разобралась, а сейчас понимаю, что я точно не жаворонок. Хотя бы потому, что безумно люблю спать, настолько, что могу проспаться часов до трёх-четырёх. Ложусь в час-два, а на выходных вообще могу в шесть утра.

Конечно, я понимала, что с точки зрения здорового образа жизни это нехорошо и нужно с этим что-то срочно делать, а то так можно быстро превратиться в зомби. Каждый день я думала, что нужно лечь спать пораньше, но вспоминала про уроки, дела по дому, а за ними время проходит слишком быстро. Смотришь, а на часах уже опять 0:30. И так по кругу.

Но в последнее время мне стало неприятно засыпать на ходу, поэтому я взяла себя в руки и встала на путь исправления. Надеюсь, в скором времени превращусь из сонной совы в активного жаворонка.

Нетта, 14 лет

Мой ЗОЖ

Наличие утренней тренировки в моей жизни зависит от калитки в школьный двор возле полиции. Дохожу до этой злосчастной калитки, а она закрыта! И тут надо выбрать: паркур, прыжки в высоту или забег на дополнительную дистанцию по лужам в сопровождении стаи бездомных собак. Часто иду в обход. Каждый раз, выходя из школы, у охранника спрашиваю, открыта ли калитка. Однажды, получив положительный ответ, нарвалась на закрытую... Неделю думая — полезла через забор. Не знаю, как это выглядело со стороны, но была уверенность, что всё логично, так быстрее. Вот такой у меня

вождеденный... Досягаемый?

будничныи вид спорта. Каждую неделю жду выходных, чтобы встретиться с подружкой и нагулять заветные 20 тысяч шагов.

ЗОЖа без здорового сна не бывает, и я мечтаю выспаться. Лечь и однажды проспять восемь часов кряду. Но в учебные дни это не получается. Честно стараюсь ложиться пораньше, мысленно продумав следующий день. Но потом зависаю в телефоне... Утром встаю плохо, делать зарядку желания нет.

Правильное питание — это то, с чего начинается здоровый образ жизни. Питаюсь я дома, вкусно и разнообразно, без жирного и жареного. А вот без шоколада жить не могу, без него и думать не могу, а сейчас в апреле — это самое главное. Я люблю сладкое, но меру знаю. Но! Иногда так хочется вредной еды: чипсов, семечек, того же сладкого, сока или газировки. Интересно, это у всех так?

Здоровый образ жизни — это то, к чему нужно стремиться. Соблюдать на сто процентов правила ЗОЖ тяжело и практически нереально. Но я знаю, и на практике уже проверила, если добавлять активность в свою жизнь, засыпать не позже 23:30, отказаться от вредной еды и лишних сладостей, жить становится легче и радостней!

СМН (Спи Много Ночью)

Немного подождём...

Здоровый образ жизни невозможен. По крайней мере, так вам скажут ученики девятых классов.

— Почему? — спросите вы.

— Расписание, — отвечу я.

Нас неслабо нагружают. График занятости — с 8:00 до 19:00.

Уроки — минимум шесть в день (34 в неделю), подготовка к экзаменам — плюс шесть часов в неделю (это консультации и репетитор), плюс три часа (хочется в кружок!), плюс мероприятия (часто обязательные, реже полезные и интересные)...

В лучшем случае на сон остаётся шесть часов. Едим один-два раза в день. Солнце видим редко, птичек не слышим совсем. Приходя из школы, лично я валяюсь с ног, прямо на кровать.

Как в таких условиях вести здоровый образ жизни?

Первое, что я могла придумать, — не чаиваться. Придёт лето, солнце и жара. И мы выспимся, и мы три месяца станем вести ЗОЖ и будем счастливы!

Орёл Трёхглавый

Бабушкин учебник: и полезный, и забавный, и вредный

Если когда-нибудь у меня будут проблемы с желудком, я знаю, к кому обратиться. Моя бабушка очень хорошо следит за собой, а именно — за своей диетой. Как ни приду к ней в гости, слышу: «А ты знала, в чём польза яблок различных цветов!?!», «Представляешь, можно избавиться от кариеса зубов без врачей!», «Финики натоцак убивают паразитов!»

Кажется, она знает всё о гигиене, ЗОЖе, пользе и вреде различной еды, здоровье организма. Бабушка смотрит на YouTube много видео о здоровой и правильной жизни и считает, что я тоже должна смотреть их. Правда, в этих роликах, кроме полезной и важной информации, есть много лженаучных советов. Например, такой: чтобы вылечить гастрит, необходимо три раза надавить на рёбра с двух сторон, а затем с тыльной стороны пальцев одной руки другой рукой стряхнуть плохую энергетику. Звучит забавно, но бабушка выполняет это!

Большое количество видео и статей



присылает мне бабуля. Когда у меня будет столько же свободного времени, как у неё, я обязательно всё посмотрю. А пока к завтрашнему дню мне нужно дочитать «Преступление и наказание».

Ну, а если вдруг у меня возникнут проблемы с ЖКТ, я посоветуюсь с бабушкой, а на следующий день пойду к врачу!

Тина Риск

Все начинают с макарон

Сейчас многие подростки стремятся скорее закончить учёбу и съехать от родителей. Я тоже это планирую, но недавно задумалась: «А как я буду жить одна?» Это же нужно самой готовить, убираться. Ну, с уборкой вопрос решаемый. А вот с едой... Явно я не буду каждый день сама готовить здоровую еду, буду перебиваться какими-нибудь макаронами илипельменями. А ещё хуже — дошираками и кофе. Ну, как хуже — это вкусно, но желудок и весь организм спасибо не скажут.

Ладно, во время учёбы. А дальше? Нужно будет искать такого человека, который будет не против всю жизнь со мной питаться макаронами,пельменями, полуживым брауни и картошкой во всех видах. А если захочет что-нибудь другое, то пусть готовит себе сам... Конечно, это шутки. Если я буду любить человека, то буду готова хотя бы постараться делать то, что он попросит.

Нет, на самом деле, я со всем справлюсь, и если нужно станет организовать здоровое питание — я смогу!

Анна, 14 лет

Я не умею готовить. Всё, что могу, — сварить макаронные изделия ипельмени. Жарить что-либо — себе дороже: решила наггетсы приготовить — перепутала масло. Варила рис — поставила таймер, отошла на пару минут, и он пригорел.

Если я буду куда-нибудь поступать после девятого класса и самостоятельно жить, то вряд ли буду правильно и вкусно питаться. Либо это будут те же макароны, либо паке-тированные каши.

Пришла к выводу: самое верное решение — начать учиться готовить уже сейчас. И родителям помощь, и навыки приобрету.

Чуйка



ЛИЧНО О ЛИЧНОСТЯХ

Можно позавидовать. Но лучше — брать пример!

Лилия Геннадьевна Вязникова работала в Кыштымской детской школе искусств 32 года. Из них 30 лет была руководителем её художественного отделения. За это время её воспитанники становились лауреатами и победителями городских, областных, всероссийских и международных конкурсов. Но сегодня мы совсем о другом...

В январе этого года она ушла на отдых, который заслужила ещё лет десять тому назад. Жизнь стала другой, но опять не менее насыщенной.

У всех у нас есть мечты, большие и мелкие. Нередко они так и остаются нереализованными, как воспоминания о благих намерениях. А помешало им стать реальностью отсутствие силы воли. У Лилии Геннадьевны тоже была мечта: пробежать марафонскую дистанцию — 42,195 километра.

— **Лилия Геннадьевна, как вы шли к своей мечте?**

— Я долгое время думала, хорошо бы было пробежать марафон. Забегая вперёд, скажу, что я это сделала. Конечно, сначала были беговые тренировки шесть дней в неделю с одним выходным. Отключаю все эмоции, надо это делать — иду и делаю. Бывали разные состояния. Иногда до такой степени не хотелось на тренировку, но ничего, брала себя в охапку и занималась.

— **Но для этого нужна огромная целеустремлённость, мужская сила воли...**

— Для меня главное слово — надо. Постепенно научилась себя слушать и слышать, оценивать своё состояние. И когда нужно преодолевать и получается — это



одно состояние, а когда не преодолевалось... шла отдыхать.

— **Вы занимались самостоятельно?**

— Нет, конечно. У меня есть тренер по бегу Алексей Власов, который открыл дорогу в спорт, тренирует, требует и мотивирует меня. И уже дальше были забеги: в Челябинске и Екатеринбурге, Казанский национальный полумарафон, серия забегов «Бегом по Золотому кольцу» в городах Костроме и Иваново. Ночной трейл «Белые ночи» в Санкт-Петербурге 21,1 километра бежала в свой день рождения, вот такой

сделала себе подарок! Ещё был Парижский, в Нагайбакском районе, в селе Париж, в 2022 году, третий полумарафон в моей жизни. В нём, кстати, результат не очень хороший получился. Почему? Я не знаю... Так сложилось в тот день.

— **Ещё мы узнали, что вы всерьёз занялись плаванием. Что было мотивацией начать ещё и тренировки по плаванию?**

— Большую роль сыграло открытие бассейна в Кыштыме. Это очень знаменательное событие. И то, что в бассейне теперь разное функциональное наполнение, — тоже очень здорово. Плавать я умела. Но мне захотелось научиться не просто плавать, а профессионально. Поэтому занимаюсь с тренером. Тренер по плаванию Ольга Галакова великодушно согласилась работать со мной. Есть мысли в дальнейшем участвовать в соревнованиях. А плавание ещё затем нужно, что оно оптимизирует нагрузку, гармонизирует тренировки.

— **Лилия Геннадьевна, вы ещё и активный велосипедист. Открыли сезон в этом году?**

— Ну, на велике я просто по городу гоняю, чтобы быстрее. Сезон открыла, но уже колесо снова спустило, велик пока стоит на приколе.

И какой же можно сделать вывод? Успех может сопровождать тебя в течение всей жизни, если в любом деле чётко знать, чего ты хочешь, и прилагать для достижения цели силу воли и упорство. А доказательство вы прочли только что.

Поговорила

Дарья БОНДАРЕНКО

ТОЛЬКО МЕЖДУ НАМИ

Ужин номер два

Воскресенье удалось на отлично. Мы с подружкой поздравили с днём рождения нашу общую приятельницу. Как-то так вышло, что нас занесло в «Перчик». Отпраздновали днюху пиццей, посидели, поразмыслили, что дальше будем делать. И вдруг подружка:

— А пойдёте ко мне домой, мама сделала такую вкусную солянку!

Разве можно такое пропустить? В итоге мы все втроем вечерними дворами пошли есть солянку. И она действительно оказалась очень-очень... Мы даже и не вспомнили, что это был ужин номер два.

Нетта, 14 лет

По пути пилигримов

Блогер, я подписана на неё год, отправилась паломницей по Пути Сантьяго (Эль Камино-де-Сантьяго). Маршрут начинается в северной Португалии, в Порту, и за 11 дней, преодолев 250 километров, нужно добраться до испанского города Сантьяго-де-Компостела.

Эти цифры не давали мне покоя. 250 км за 11 дней — это 23 ежедневно. Пешком!

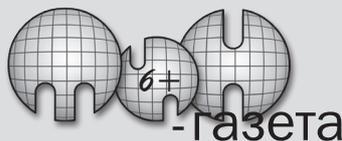
В субботу прошла 27 тысяч шагов. На следующий день отлёжывалась... А за блогеркой слежу, ей хватило сил и на путь, и на посты. Ох, и сложная эта работа...

Маша, 15 лет

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 «Полина», г. Челябинск



Тираж 500 экз.

Подписано в печать 27.04.2024 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