

МАРТ 2018 ГОД

ПЛАНЕТА КИДЗ

Независимая подростковая газета Ясненского городского округа



Сайт: planeta-kids.ucoz.ru

ОБРАЗОВАНА В ОКТЯБРЕ 1996 ГОДА

Праздник
весны и
красоты (2 стр.)

Счастье - та же птица
(11 стр.)

Вперед и только
вперед (3 стр.)

0+

**СЛОВОМ МОЖНО УБИТЬ...**

Сегодня хотелось бы поговорить о словах. Точнее, о том, как одно неосторожное слово может разбить человеку сердце и сломать жизнь. Или наоборот - вылечить его раны и подарить улыбку.

Одним неосторожным словом... Словом можно убить. А можно и спасти. Но мы поговорим о негативной части этой поговорки.

Недавно я сам обидел одного дорогого мне человека всего одним словом. Я не специально, конечно, просто так получилось. У меня было плохое настроение (до этого мы поссорились с другом), и я грубо ответил этому человеку. Я потом извинился, но все равно было что-то не то.

Пожалуйста, будьте аккуратнее со словами, а если все-таки ненароком обидели кого-то - просто попросите прощения. Это не сложно, а вам самим будет легче. Да и, хоть многие говорят об обратном, простое «прости меня, пожалуйста» многого стоит. Если можете, то подойдите, обнимите того, кого обидели крепко-крепко и попросите прощения, глядя прямо в глаза. Так человек будет видеть, что вы действительно переживаете за ваши отношения, и что его прощение для вас очень важно.

А вообще не стоит ждать обид и ссор, чтобы обнять кого-то и поговорить с ним. Особенно, если вас что-то очень тревожит. Несложно поговорить, а потом будет легче. И человек будет лучше вас понимать. (Проверено на личном опыте).

Так что не обижайте и не обижайтесь по пустякам. Тогда не будет и крупных ссор, и жить будет проще.

Зови меня **АНДРЕЙКОЙ**

ЕЩЕ В ПОЛЯХ БЕЛЕЕТ СНЕГ...

Март - это первый месяц такого прекрасного времени года, как весна. Очень символично, что Международный женский день празднуют именно в этом месяце.

Прекрасный пол, как и весна, цветут с каждым днём и дарят улыбки всем проходим. Бывают ненастья, дожди и бури, но самое замечательное - это цветущие сады в душе и пархающие бабочки в животе (ага, а ещё обострение болячек и вирусов куча, но

это мы опустим).

И в этом выпуске мы хотим поздравить всех дорогих нашему сердцу девушек и женщин, которые вносят в нашу жизнь безграничные эмоции.

Желаем вам оставаться такими же нежными и добрыми, добавив каплю непредсказуемости и загадки, которая должна быть в каждой девушке!:)

Всех-всех-всех с восьмым марта!

Ксюшенька

**С 8 МАРТА, ДЕВЧОНКИ!**

Канун международного женского дня, 7 марта, в школе начался, как и полагается, с поздравлений и подарков!

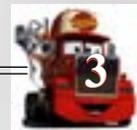
Мальчики вышли на середину класса и стали по очереди поздравлять нас, девочек, и нашего классного руководителя Людмилу Петровну. Они прочитали нам красивые стихи, подарили нам гель для душа и шоколадку. То же самое было и в прошлом году, но что поделаешь - мальчишки не оригинальны, не умеют придумывать что-то новое! Мне все равно было приятно, ведь они старались, чтобы нам все понравилось. Но некоторые мальчики все-таки выделались, они поточили карандаши и подарили девочкам опилки в виде розы. Было весело!

После поздравлений начались уроки. А вечером, после школы, когда мы выходили на улицу, мальчики с другого класса начали бросать в нас снежки с криками: «С 8 марта, девчонки!» Так приятно!!!

На следующий день торжество продолжилось. Я получила много подарков и поздравлений от мамы, бабушки, тети и сестренки. В этот день моя комната была наполнена запахом разных цветов: роз, тюльпанов, хризантем. Мне казалось, что наступила настоящая весна! Как будто за окном уже нет снега и все кругом цветет!

Это был замечательный весенний праздник!

Кристина МИРОШНИКОВА



О, ВЕСНА, ТЫ МЕНЯ ПОБЕДИЛА!

Что для вас значит март? У кого-то в этом месяце день рождения, кто-то любит его за первые лучи тепла, некоторые в этом месяце встретили свою половинку.

Я люблю март за замечательный праздник всех женщин нашей необъятной родины. Это день 8 МАРТА! И хочется рассказать, как прошел это праздник в нашем любимом техникуме

7 марта в Горно-технологиче-

ском техникуме прошёл праздник, посвящённый Международному женскому дню. В этот день прошло мероприятие для женской аудитории ГТТ. Директор Любовь Владимировна Колчанова поздравила всех с этим замечательным праздником. Наши студенты приняли в нем активное участие. Они пели песни, читали стихи и частушки, танцевали. Для меня самыми запоминающимися стали вальс, который танцевали ребята разных курсов, и пес-

ня «Необыкновенная» в исполнении парней из группы № 75.

А также 7 марта был день рождения учителя английского языка Светланы Николаевны Мороз. Мы все поздравили ее с этим праздником. Еще для всего женского персонала подготовили подарок – видео-поздравление, в котором были запечатлены их фотографии. Это было очень красиво. Все были большими молодцами, хочется от всего сердца сказать им спасибо за такое поздравление.

Жангуль БИЖАНОВА

Знай наших!

ВПЕРЁД И ТОЛЬКО ВПЕРЁД!



В конце февраля обучающиеся театрального объединения «PRO Театр» (руководитель Татьяна Александровна Говорушенко) приняли участие в III Международном фестивале искусств «Секрет успеха» Великий Новгород.

После продолжительных ре-

петиций и съемок, на суд жюри были представлены следующие работы: спектакль «Золотые стрелы» по пьесе С. Ишутина, рассказ «Пирог с зубаткой» С. Писахова в исполнении Ксюши Саяпиной, отрывок из рассказа «Нахалёнок» М.А. Шолохова в исполнении Сергея Харьковского.

В течение недели участники

конкурса виртуально познакомились друг с другом и с творчеством других коллективов, просматривали заявленные работы, и, конечно же, с большим волнением ожидали результаты.

В итоге копилка достижений нашего объединения пополнилась наградами:

коллектив «PRO Театр» получил Лауреата I степени в номинации «Театральное творчество». Ксения Саяпина, в номинации «Художественное слово», стала

обладательницей ГРАН-ПРИ! А Сергей Харьковский получил Диплом Лауреата II степени в номинации «Художественное слово, соло, 9-12 лет».

Поздравляем ребят и желаем дальнейших творческих успехов!

Полина БРЕЧКО
Фото автора



НА ДВОРЕ ВЕСНА, А У НАС - ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Новый год и Рождество уже давно прошли, а зимняя сказка продолжается. Именно так называется выставка, которая недавно состоялась в ДЮЦе.

В выставке принимали участие ребята, обучающиеся в нашем центре и педагоги, которые делали разные поделки: кормушки, макеты домов, вязаные игрушки, рисунки и т.п.

Самым необычным предметом, на мой взгляд, была кормушка из шляпы, которая висела в воздухе, будто живая и плавно двигалась. Я сразу вспомнила рассказ Николая Носова «Живая шляпа», где под шляпой прятался котенок, который нечаянно туда забрался.

А еще мне очень понравились шкатулки-туфельки, которые сделали педагоги. На мой взгляд, самой красивой была миниатюрная черная туфель-

ка. Думаю, она подошла бы под маленькое черное платье от Юбера Де Живанши, носила его героиня Одри Хепбёрн в фильме «Завтрак у Тиффани».

Мне очень понравилась выставка, я была в полном восторге от всего увиденного. Не перестаю восхищаться талан-

тами и умениями наших педагогов и ребят. Столько идей, столько вдохновения можно получить. Это действительно «Зимняя сказка», которую подарили мастера нашего ДЮЦа.

Кристина МИРОШНИКОВА



Первая весенняя...

ЭТОЙ ЯРМАРКИ КРАСКИ...

18 марта. С чем у вас ассоциируется этот день? С выборами, да? У кого-то личные праздники, дни рождения, например.

А у нас была ярмарка. Первая весенняя. У каждого класса был свой стол. Они украшались скатертями, красивыми, цветастыми

или белыми. Столы «ломались от яств»! Каждый нёс из дома, что испёк, пожарил, сварил, достал из погреба. Эта ярмарка не первая (и не последняя).

Традиция зародилась где-то в 2016 году, и каждый раз мы придумываем что-нибудь новенькое. На этой ярмарке новинками были:



бургеры, круассаны, большее количество различных салатов, новые торты, домашние вафли...

Также новыми были сувениры, сделанные детьми. Это игольницы, кошельки, футляры для очков.

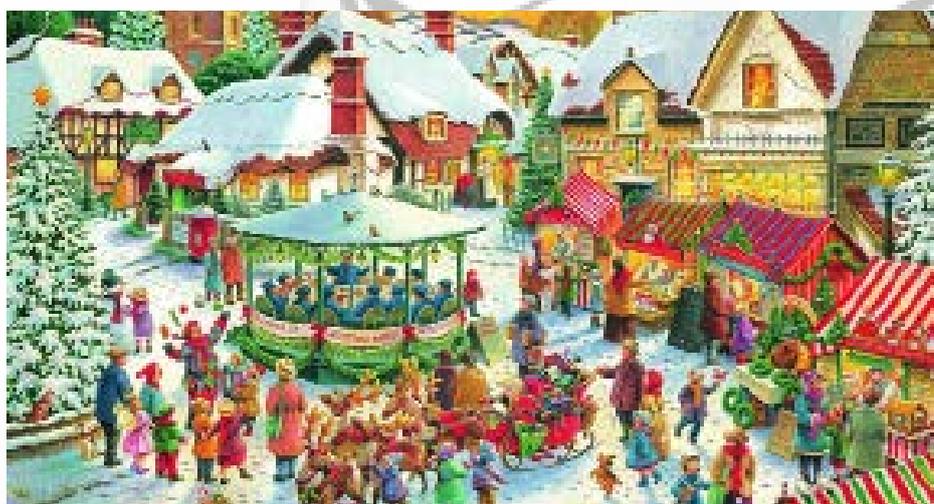
Из вкусного были также и булочки, и блинчики с начинками, и компоты. Здесь можно было неплохо позавтракать. Мне понравилось, что пришло множество людей. Дети звали мам, пап, дедушек, бабушек. Товар «разлетелся» моментально.

Мы планировали, что ярмарка пройдет с 10:00 до 12:00. Но все оказалось продано к 11 часам!

А деньги с продажи пошли в фонд класса, на мелкие нужды и канцелярию.

Хорошее дело, не правда ли?

Галина МАЛИНА



Люблю я праздники...

МАМИН СУПЧИК



Скоро, 5 апреля, будет отмечаться День супа. Мы даже и не думали, что такой праздник существует, но почему бы и нет?

Суп - это неотъемлемая часть нашего рациона питания. Каждая мама готовит на обед своим детям супчик, но у всех он разный, как ни крути.

Естественно, родительницы наших журналистов тоже готовят такое блюдо на обед, а дети охотно делятся рецептами с нами.

Ингредиенты:

- 2,5 литра воды
- половина небольшой курочки;
- 1 шт. репчатого лука для бульона;
- 3-4 картофелины;
- 1 шт. небольшой моркови;
- 100 гр. - лапши-паутинки;
- соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Способ приготовления:

В кастрюлю налить воды, положить разрезанную на неболь-

шие кусочки курочку и поставить на огонь. Дать закипеть, снять пенку, убавить огонь.

Добавить луковичку, посолить и варить до готовности курочки.

Отваренную птичку вынуть на тарелочку. Луковичку выбросить.

В бульон добавить нарезанную маленькими кружочками морковь и небольшими брусочками картофель.

Варить до готовности картошечки. За пять минут до окон-

чания варки супа добавить лапшу – паутинку, лаврушечку и перчик.

Готовый супчик разлить по тарелкам, добавив отделённое от кости мясо курочки и нарезанную зелень.

Приятного аппетита!!!

Ребята, у вас есть интересные и оригинальные семейные рецепты. Поделитесь ими. С нетерпением ждем.

Дмитрий ШПЕРЛЬ
Рисунок Кристины
МИРОШНИКОВОЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ВООРУЖЕН

Специально для Вас мы собрали список апрельских праздников для того, чтобы Вы успели подготовиться к ним. Наверняка Вы узнаете о существовании многих интересных и новых для Вас праздников.

- 1 апреля - Международный день птиц
- 2 апреля - Международный день детской книги
- 3 апреля - Всемирный день вечеринки
- 4 апреля – день веб-мастера
- 5 апреля – международный день супа
- 6 апреля- всемирный день настольного тенниса
- 7 апреля- всемирный день здоровья, День рождения «Рунета»
- 8 апреля – день российской анимации
- 10 апреля – день брата и се-

стры

11 апреля – всемирный день анимешника

12 апреля- день авиации и космонавтики

13 апреля – день мецената и благотворителя в России

14 апреля – праздник огня

15 апреля- день экологических знаний



17 апреля – международный день кофе

18 апреля – международный день памятников и исторических мест

19 апреля – день подснежника

20 апреля – день донора в России

21 апреля – международный день цирка

22 апреля – всемирная акция «День Земли»

23 апреля – всемирный день книги и авторского права

24 апреля - международный день солидарности молодежи

29 апреля – международный день танца

30 апреля – международный день джаза.

Людмила ПОСТНИКОВА



ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЯ РОССИЯ!

В нашей школе ярко и незабываемо прошли мероприятия в рамках акции «Школа»

Фойе школы украшали детские красочные рисунки на тему «Мы – граждане России». Старшеклассники поделились своими мыслями в сочинениях-эссе «Если мне сегодня выбирать Президента страны». А в день выборов в школе прошла веселая и задорная ярмарка, в которой приняли участие и дети, и родители. Чего только не было на ярмарке! И свежая ароматная выпечка, и разносолы, и удивительной красоты изделия, сшитые или связанные руками детей и их мам – прихватки, различные подставки под горячее, даже курпешки, выполненные в казахском стиле! Но, пожалуй, самым запоминающимся событием в этот день стал праздничный концерт «Люблю тебя, моя Россия!». Концерт был организован совместными силами школы и сельского дома культуры. Ведущие концерта рассказали зрителям, о том, как красива и богата наша страна, напомнили о государственных символах России. В ходе концерта прозвучали музыкальные композиции в исполнении школьного хорового коллектива «Сюрприз» (руководитель Муканова О.М.), Кадимовой А.М., Домилужановой Анары, Иртаевой Амины, Реверчук Ангелины, Муратовой Миры, Альмухамбетовой Арианы,

Куанышпаевой Али и Иршатаевой Самиры и другие. Зрителей тронула до глубины души песня «Россия» в исполнении Мукановой Оксаны Михайловны. Запомнилось сельчанам стихотворение о мужестве России, которое проникновенно прочитала Муратова Мира. В заключении концерта со зрителями была проведена интересная викторина на тему «Выборы», за правильные ответы зрители получили памятные призы. Мероприятие закончилось зажигательным молодежным флешмобом под известную всем песню «С



нами Россия!». Словом, все мероприятия в рамках акции «Школа» прошли на «ура!» и надолго запомнятся детям и жителям нашего замечательного поселка.



(СТЕПИ, СУРИК И ДРУЗЬЯ

Жил-был в бескрайних оренбургских степях сурик. Звали его Сурик. У него был чёрненький крохотный носик и красивая рыже-коричневая шубка. Сурик был маленький, но очень храбрый.

Построил Сурик свою маленькую, уютную норку на солнечной стороне, а недалеко от своего жилища, он вырыл кладовую, в которой складывал все свои съестные припасы.

Хорошо жилось Сурику в степях. Зимой он сладко спал в своей уютной норке, а весной и летом резвился со своими закадычными друзьями: орлом Филькой и сусликом Севой.

Когда была хорошая погода и светило солнце, друзья купались в море безбрежного мягкого ковыля. Ещё Сурику с Севой очень нравилось играть в салки. Они прятались в цветущих тюльпанах, в типчаке или кермике, а Филька сверху их искал. Фильке легко было найти своих друзей, ведь свер-

ху видно всё. И, когда это случилось, Сурик с Севой со всех лап пускались прочь... Да, весело было жить друзьям на степном раздолье!

Но в этой же самой степи, совсем неподалёку от друзей, жила злая, коварная и очень жадная змея Габи. Друзей у Габи никогда не было и поэтому она очень злилась на соседей, когда они, затеяв свои весёлые игры, ненароком нарушали её покой. А ещё Габи боялась, что эти вездесущие друзья-товарищи могут натолкнуться на её богатства. Ведь издавна в оренбургских степях скрывалось очень много полезных ископаемых. Здесь было и золото, и руда, и асбест. Габи сначала прятала кусочки этих минералов в свою нору, а в солнечную погоду выкатывала наверх, чтобы полюбоваться их сиянием и красотой. Много раз Сурик заставлял её за этим занятием. Но Габи никого не подпускала к своим богатствам и как зеницу ока оберегала их.

Однажды в степь приехали люди, которые что-то ис-

кали. Но что? Сурику стало интересно. А Филька рассказал друзьям, что видел, как радовались люди, когда нашли какие-то камешки. Тогда Сурик подумал: «А может это те богатства, которые собирает Габи?» И он решил помочь людям.

Ночью, когда Габи отправилась на очередную охоту, Сурик незаметно прокрался в её логово. Он выбрал несколько понравившихся ему камешков и отнёс людям. Геологи (а это были именно они) очень обрадовались, обнаружив утром у палатки кусочки руды, асбеста и золота. Сурик тоже был рад, что помогает людям.

Но Габи, в очередной раз перебирая свои богатства, в ужасе обнаружила пропажу. Она очень рассвирепела. Ночью Габи сделала вид, что уползла, а сама притаилась за камнем и стала наблюдать. Вскоре появился Сурик. И тут из-за камня на него напала коварная Габи. Завязался неравный бой. Но хорошо, что Сева и Филька были неподалёку и бросились на выручку другу. Долго шёл бой, но вот Габи сдавалась, и Филька, схватив её своими крепкими лапами, отнёс змею к далёкому ущелью.

А в том месте геологи вскоре открыли большое месторождение асбеста, а неподалёку и золота. И выросли в нашей степи горно-обогачительный комбинат и красивый город Ясный. А потомки Сурика и по сей день здесь живут и гордятся своим храбрым дедом.



Выбор – дело непростое



Выборы Президента – одно из главных событий в стране, так именно от нашего выбора зависит будущее страны, каким будет наше государство, его экономика, политика. Каждый совершеннолетний гражданин России обязан участвовать в этом важном мероприятии, ибо каждый наш голос важен и может стать решающим.

Мне ещё не исполнилось восемнадцати лет, но я чётко осознаю важность выборов. Но если бы мне сегодня пришлось выбирать Президента, то я непременно принял бы участие в Выборах.

Выборы – дело непростое. Этот шаг должен быть осознанным, глубоко взвешенным и ответственным. Выбирая Президента, мы выбираем своё будущее, и именно поэтому надо «познакомиться» с кандидатами в Президенты: изучить предвыборную программу, узнать как можно больше о самом человеке, его делах, его взглядах. Хотелось бы также услышать, что о нём думают и говорят окружающие. Конечно, не последнюю роль, по моему мнению, играет партийная принадлежность. Думаю, следует обратить внимание и на образ жизни кандидата.

В любом случае, этот выбор непростой, требующий определённых усилий с нашей стороны, со стороны избирателей. Самое главное, не оставаться в стороне,

ЕСЛИ БЫ Я СЕГОДНЯ ВЫБИРАЛ ПРЕЗИДЕНТА СТРАНЫ

не быть безучастным, равнодушным, ведь от одного голоса может зависеть моё будущее, будущее моей малой родины, моих близких и родных людей, но важнее всего, будущее моей России.

**Рустам
ЖИЕНТАЕВ,**

**9 класс, Комаровская школа
им. В.М. Устиченко**

Для любой страны выборы – это очень важное событие. Оно определяет его будущее.

Я пока не могу принять участие в этом событии, но если бы мне пришлось сегодня выбирать президента страны, я подошёл бы к этому ответственно. Ведь кто такой Президент? Каким, в моём понятии, он должен быть?

Прежде всего, Президент – это лицо страны. Человек, выбранный народом, которому доверяет вся страна, и именно поэтому на него возложена большая ответственность – от него зависит, что будет с нашими гражданами завтра, развитием страны и уровнем жизни в ней.

Президент – это главная фигура в государстве, человек образованный, я бы даже сказал, мудрый. Его задача не просто управлять государством, а предвидеть, предчувствовать будущее. Мудрость правителя позволит вести продуманную политику, обеспечит развитие государства и сможет гарантировать защиту своих граждан. Поэтому и выборы – шаг ответственный.

Мой выбор был бы на стороне жизненного опыта и мудрости.

Мой Президент – это опора и поддержка России, её народа.

**Нурсултан
НУРМУХАМЕДОВ**

**9 класс,
Комаровская школа
им. В.М. Устиченко**

Вся твоя жизнь состоит из вопросов, на которые ты ежеминутно отвечаешь «да» или «нет»: «Делать ли уроки?», «Поест ли после шести?», «Встать в 6 часов утра или в 7?». И таких вопросов бесконечное множество.

И, конечно же, ты таким образом выбираешь свою судьбу. «Жизнь – не зебра из черных и белых полос, а шахматная доска. Здесь все зависит от твоего хода».

Есть вопросы, которые очень важны не только для решения твоей личной судьбы, но и для решения судьбы твоих близких, знакомых или незнакомых тебе людей. Ярким примером служит день выборов. Это день, когда твоё «да» и «нет» может решить судьбу твоей страны. Но Твой выбор заключается не только в избирании более хорошего кандидата на должность президента. Сейчас перед тобой стоит очень важный вопрос: «Идти ли на выборы?».

К сожалению, практически все кандидаты совершают одну и ту же ошибку. Они дают обещания, которые практически не выполняют. Из-за этой ошибки многие россияне потеряли веру в своих «вождей». Из-за этой ошибки лозунги и плакаты не просто рассказывают о том, где будет проходить мероприятие, но и ещё навязывают людям приход на выборы. И получается, что выборы уже не добровольное решение человека, а обязанность каждого гражданина России.

А теперь стоит задуматься кому нужна Россия без свободы слова и выбора? Кому нужна Россия с плохим предводителем, не способным помочь своему народу?

Оно не птица, само не прилетит.

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

У каждого человека свое счастье. Кто-то счастлив один, а кто-то в кругу родных и близких; кому-то здорово нравится общество телефона, а кто-то жить не может без животных.

Кому-то для счастья нужно лишь плечо, которое и поддержит, и утешит, а кто-то чувствует себя счастливым только когда он силен и независим. Кто-то радуется, занимаясь любимым делом, а кто-то — сидя дома и не ходя в школу. Для счастья нужно так

очага, для уставшего — мягкая постель.

Однако все люди могут сойтись во мнении, что счастье — это когда ты и все дорогие и близкие тебе люди здоровы. Можно охарактеризовать счастье как гармонию между внутренним ощущением человека и окружающей действительностью»

«Счастье это человек рядом с тобой. Вот когда в субботу мы сидели с Катей на пледе и она играла мне «Кузнечика» на расстроенной гитаре, и у нас были роллы- тогда я поняла, что это

ними и что бы любили по настоящему»

«Счастье это когда все дела сделаны, и можно наконец отдохнуть. Ощущение, будто проснулся утром, а никуда идти не надо, и можно снова заснуть»

«Наверное, все-таки счастье, когда есть человек, который тебя понимает и искренне поддержит в любую минуту»

Все-таки у каждого человека свое счастье, и оно зависит от его жизненной ситуации.

Обычно, говоря о счастье, люди представляют что-то гранди-



мало, и одновременно так много.

Ну а что же такое счастье? И как оно ощущается?

У каждого, конечно, свое представление. Но если посмотреть на счастье, как на ощущение? У кого-то это что-то теплое и родное внутри него, а у кого-то счастливая улыбка на лице. Я спросила об этом своих знакомых, и вот некоторые ответы:

«Счастье — это те мгновения жизни, когда все твои мечты, стремления и ожидания вдруг сбываются. Счастье может достигнуть нас когда угодно и где угодно. Оно может проявиться в материальных ценностях, в уюте родного дома, во взаимности любимого человека. Отдельному человеку — свое личное проявление счастья, в зависимости от его жизненной ситуации. Для голодного счастьем станет кусок хлеба, для замерзшего — тепло

счастье»

«Счастье это когда можешь чувствовать себя комфортно»

«Для меня счастье это здоровье близких людей»

«Счастье- желание жить и в самой жизни»

«Счастье- это стабильность»

«Для меня счастье, это когда покой и меня никто не дергает. И еще, когда дома есть вкусняшки. А ощущается будто хочется спать»

«Для меня счастье это что-то несущественное и забвенное»

«Счастье в доброте»

«Счастье это еда»

«Счастье- добраться до дома живым после тяжелого дня»

«Когда ты не одинок»

«Счастье в любви. Любовь в семье, любимый человек, любимое дело- это все счастье»

«Для меня счастье не терять дорогих мне людей, быть всегда с

озное, большое: поездку за границу, пышное празднество или большую покупку. Но не стоит забывать, что счастье - в мелочах. В улыбке близкого и любимого человека, в том, что солнце встает по утрам и день сменяет ночь. В том, как поют птицы и цветы ранней весной расцветают прямо под снегом. В долгожданных выходных после тяжелых будней и в неожиданном звонке, который заставит тебя улыбнуться.

Пожалуй, ощущение счастья самое-самое приятное из всех. И как же волшебно, что его может подарить все что угодно. Так что подумайте: вдруг и ваша улыбка - чье-то счастье? Пожалуйста, улыбайтесь чаще и просто БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Зови меня АНДРЕЙКОЙ

Великий из праздников

ТЕОРИЯ СНА

16 марта отмечается Всемирный день сна.

Ну а что такое сон?

Сон (лат. somnus) — естественное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Сон делится на две основные фазы — медленный и глубокий. Медленный сон включает еще несколько фаз. В совокупности медленный и глубокий сон — один цикл. Складывается он из четырех фаз медленного и двух фаз быстрого сна. Вначале отдыха преобладает медленный сон, а затем доля быстрого сна увеличивается. Один цикл длится примерно 1-1,5 часа. Чтобы полностью отдохнуть человеку требуется в среднем от 4 до 6 циклов. Получается, чтобы выспаться, нам требуется примерно 8-9 часов.

Медленный сон занимает 75 – 85% всего сна и состоит из:

- дремоты,
- сонных веретен,
- дельта-сна,
- глубокого дельта-сна.

Многие функции нашего организма меняются по мере погружения в сон: на стадиях дремоты и сонных веретен пульс становится реже, снижается артериальное давление, течет медленнее кровь.

Как только спящий достигает дельта-сна, пульс учащается, а давление поднимается.

Быстрый сон составляют две стадии:

- эмоциональная,

- неэмоциональная.

Эти стадии сменяют друг друга несколько раз, причем эмоциональная фаза всегда длиннее.

Взрослые люди имеют следующее процентное соотношение между всеми фазами сна:

- дремота – 12,1%,
- сонные веретена – 38,1%,
- дельта-сон, – 14,2 %,
- глубокий дельта-сон – 12,1%,
- быстрый сон – 23,5%



Медленный сон имеет четыре ярко выраженные стадии, а быстрый — две. Движения глаз в медленном сне вначале плавные и совсем замирающие в конце стадии, в быстром сне — глаза двигаются не переставая.

Сновидения носят разный характер.

В быстрой фазе — картины снов насыщены действиями, ярко и эмоционально окрашены, в медленной — сюжет сновидений спокойный или же вообще отсутствует.

Некоторые люди говорят, что не видят сны. Но это не так.

Ученые утверждают, что абсолютное большинство снов человек просто не запоминает. После пятиминутного бодрствования мы забываем почти 50% снов, дальше шанс вспомнить сон снижается до 10%. Так что если хотите знать свои сны — держите возле кровати ручку и блокнот или диктофон, чтобы сразу их записать.

Если разбудить человека посреди быстрого сна, он встанет намного легче, и будет чувствовать себя гораздо лучше, чем в результате пробуждения в медленной фазе. Даже если на сон ушло достаточно времени и вы ожидаете почувствовать прилив сил

и бодрости — этого не случится, если вы неудачно проснетесь в начале или в середине цикла медленного сна. В такой ситуации можно услышать: «Встал не с той ноги?»

Ученые выяснили, что недостаток сна может привести к быстрому набору веса. Это связано с тем, что недостаток энергии организм компенсирует едой, то есть у человека появляется повышенный аппетит. Отсюда и лишние килограммы (примерно 1 кг в неделю).

Есть сведения, что женщины спят на 20 минут больше, чем мужчины, и крепче их. Однако, многие женщины жалуются, что плохо высыпаются. Дело в том, что прекрасный пол видит более яркие и эмоциональные сны, иногда переходящие в кошмары. Это и не дает мозгу хорошо отдохнуть.

Если вы дочитали до этого момента и не заснули, то спасибо! Приятных снов!

Андрей БУЛГАКОВ
рис. Людмилы
ПОСТНИКОВОЙ

К ИСКУССТВУ ЧЕРЕЗ ТАНЦЫ





Наши
именинники

УСПЕХОВ, РАДОСТИ, ВЕЗЕНИЯ!

День рождения – это тот праздник, которого ждут и взрослые, и дети. Кому-то еще долго до того заветного дня, а кто-то уже в марте празднует свою днюху. В нашем пресс-клубе тоже есть ребята, которым посчастливилось родиться в марте. Среди них:

Жания УНГАРБАЕВА
Дмитрий ШПЕРЛЬ
Аясат КУЗЕМБАЕВ
Людмила ПОСТНИКОВА
Дана БОДУКОВА
Дания
ДОСМУХАМЕДОВА
С днём рождения, коллеги

Ваша редакция



КЛАСС, КОТОРЫЙ И МУХИ НЕ ОБИДИТ

Как вы понимаете, я веду речь о своем классе. Мой коллектив и мухи не обидит, он дружный и культурный.

Наш любимый кабинет находится в простой школе. Это не значит, что он плох. Комната светлая, с большими окнами, поэтому у нас всегда светло и очень уютно. Наша классная руководительница очень хорошая и добрая, за это мы ее и любим.

Мы любим собираться в нашем родном помещении в школе. Мне

безумно повезло с моими одноклассниками. Ведь все учащиеся такие разные и особенные, но в тоже время нас объединяет учеба. Девочки у нас самые красивые, а мальчики – самые смелые. В школе я особенно люблю перемены, когда мы общаемся, играем. Особенно приятно делиться новостями в начале недели, так как у каждого ученика есть, что рассказать о выходных.

Мне очень нравится класс, в котором я учусь!

Кирилл УЗЕЛЬМАН

Поэтическая минутка

Пеплом звёзды падают
на плечи,
на твоих губах следы печали.
Слёзы прячутся в щеках
под вечер,
Сердце сделано из грозной
стали.

И в мои мешочки под глазами
помещу твои страданья
и мечты.
И растают все они слезами
На губах редчайшей красоты.

Пепел с плеч уходит
мимолётно,
и печали больше нет в губах.
Станешь для моей души
полётом,
Растворившись влагою
в глазах...

Екатерина
ПОСТНИКОВА, 17 лет

ПЕРО

Перо по бумаге - как скальпель
нож по сердцу, оно - как стекло
звук - непонятный,
неприятный - очень острый,
режет слух.

Раз - порез,
другой - порез.
Рваными ранами - как операция
по удалению лишнего нерва
человека.

Забывать, не пускать в свою жизнь,
Отпустить - невозможно, неприятно.
очень больно, очень остро.

Перо по бумаге - как скальпель
по коже делает разрез.
Вырезает, вырывает-
словно гной из раны
прочь.

Нож по сердцу, оно - как стекло
звук-непонятный,
неприятный-очень острый,
режет слух

Не отпускать, не забывать,
впустить по первой просьбе,
первому стуку в приоткрытую
дверь -
очень просто, и приятно, непонятно,
неизвестно - почему.

Почему?

Потому что очень любишь,
потому что. . .
просто так,
потому что не забудешь
и запомнишь, что не так
ЗЯЯЦ ЖУРАВЛИК

Наши страницы «ВКонтакте»: Подростковая газета «Грузовик»,
ТПД «Под другим углом»

Учредитель: отдел по делам молодежи.
Соучредитель: Детско-юношеский центр.
Редактор Виктория Чирикина

Наш адрес: г. Ясный, ул. Свердлова, 10.
Email: duts2017@bk.ru
Телефон: 2-12-28

Отпечатано в типографии
газеты «Грузовик»

Тираж 50 экз.
Распространяется
бесплатно