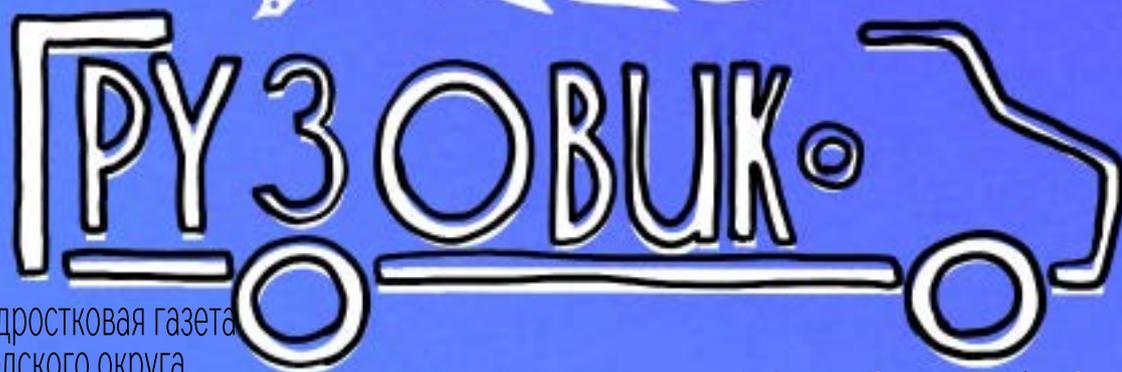


МАРТ 2021 ГОД

ОБРАЗОВАНА В ОКТЯБРЕ  
1996 ГОДА



# ГРУЗОВИК

Независимая подростковая газета  
Ясенского городского округа

Сайт: [planeta-kids.ucoz.ru](http://planeta-kids.ucoz.ru)



**Встречаем весну!**

0+

## СЛЕДИ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Многие считают, что весна - это лучшее время года, однако у каждого сезона есть свои минусы.

Чем теплее становятся дни, тем активнее бактерии прорываются на поверхность. Дело в том, что многие патогенные микроорганизмы в морозы тщательно маскируются, назовём это впадением в спячку, и в таком состоянии у них замедляются все функции. Микробы просто дожидаются благоприятного периода, чтобы возобновить свою «охоту». А с приходом весны наступает самое подходящее время для поиска очередного носителя болезнетворных бактерий.

Весной наш организм не может в полную силу противостоять болезням. Недостаток витаминов, изменение погоды и прочие весенние неприятности ослабляют наши защитные силы, и мы становимся «легкой добычей» для коварных бактерий. Именно поэтому в это время года наше здоровье как никогда нуждается в помощи. Что же может защитить нас в этот нелегкий период? Безусловно, нужна «витаминная подпитка», однако одними витаминами, как говорится, сыт не будешь. Весной нужно начать заниматься активным отдыхом, спортом. Согласитесь, многие из нас зимой предпочитают сидеть дома в тепле, нежели выйти порезвиться на улицу. Знали ли вы, что во время упражнений повышается циркуляция иммуноглобулинов и естественных клеток-киллеров, которые сохраняются до 3 часов после тренировки? Увеличение иммунных клеток, вызванное физическими упражнениями, является временным, но улучшает общий контроль организма за патогенными микроорганизмами.

К сожалению, я попала в эту ловушку весны. В самые первые дни только что начавшегося сезона, неожиданно для меня самой, я почувствовала, что начинаю заболеть. Болело горло, появились кашель и насморк, и, как следствие - больничный. Как правило, болезнь - не самый приятный момент и, конечно, для меня этот месяц, что я находилась дома, был ужасным. Но, спустя время, болезнь меня отпустила. Я была очень рада тому, что, наконец, смогу выйти из дома и насладиться погодой и общением с другими. И как только появилась возможность погулять, началась вторая волна болезни. Полностью всё повторилось и мне приходится до сих пор лечиться.

Поэтому, ребята, берегите себя и своих близких, ведите активный образ жизни, тщательно следите за своим здоровьем и с хорошим настроением встречайте весну!

**Светлана ЗИМИНА,**  
10 класс

## ЗНАЕТЕ, КАКИМ ОН ПАРНЕМ БЫЛ!

В этом году Юрию Гагарину могло исполниться 87 лет, его день рождения – 9 марта. По некоторым данным он родился в последние часы 8 марта, но его отец не хотел, чтобы день появления сына был в женский праздник и попросил врачей записать рождение девятым числом. Родился будущий герой в селе Клушино, близ Гжатска, а в 1968 году село переименовали в «Гагарин», в честь Юрия Алексеевича.

Его родители, Алексей Иванович и Анна Тимофеевна Гагарины работали в колхозе. Мать Гагарина очень любила читать, отец был профессиональным плотником. Юрий был третьим, из четырёх детей, ребёнком. Как и многие другие семьи в СССР, семья Гагариных пострадала во время нацистского вторжения во время Великой отечественной войны. 1 сентября 1941 года семилетний мальчик Юра пошёл в школу, но 12 октября деревню занимали гитлеровские войска. Всю семью выгоняют на улицу, а в доме устраивают мастерскую. До начала зимы Гагарины выкапывают очень маленькую землянку, выкладывают печь и накрывают всё дёрном. Отца Юрия избивали и заставляли работать, старшего брата Валентина и сестру Зою угнали в Германию. Гагарин видел своими глазами, как машина увозила детей и мать бежала за ними, а немцы наотмашь отгоняли её прикладами. В будущем Юрий никогда не говорил о военных годах.

В 1949 году Гагарин поступает в Люберецкое ремесленное училище. Одновременно он учится в вечерней школе рабочей молодёжи, а затем в Саратовском индустриальном техникуме на литейном отделении. Помимо учёбы Юра активно занимался физической культурой. 25 октября 1954 года Гагарин впервые приходит в Саратовской аэроклуб, а уже через год добивается значительных успехов. Он заканчивает учёбу с отличием и совершает первый самостоятельный полёт на самолёте Як – 18. В общем в аэроклубе Юрий Гагарин выполнил 196 полётов, а также налетал 42 часа 23 минуты. 27 октября 1955 года Гагарина призывают в Советскую армию, и он направляется в Чкалов (ныне Оренбург), в 1-е военное авиационное училище лётчиков имени Ворошилова. Там же его назначают помощником командира взвода. Из-за высокой требовательности к выполнению заданий, несколько подчинённых избивают Юрия, после чего он проводит месяц в госпитале. Также его чуть ли не отчислили с училища, якобы за плохое поведение и несоблюдение дисциплины, но основная причина была – 2 неудачных полёта на экзамене. Его инструктор, Анатолий Колосов, понимал, что Гагарин не сможет без полётов, поэтому уладил этот вопрос. В итоге всё закончилось хорошо, причиной несдачи был рост Юрия, который составлял 165 сантиметров и для него смастерили специальную подкладку, чтобы было удобнее сидеть. Это улучшило обзор Гагарина и третий раз он сдал экзамен на отлично.



На первый полёт в космос было 20 претендентов. В первом отряде обозначились три лидера, это – Юрий Гагарин, Герман Титов и Григорий Нелюбов. В итоге, после открытой части заседания, комиссия осталась довольно в узком составе, и утвердила предложение допустить к полёту Юрия Гагарина, а Германа Титова утвердили на запасного космонавта. Перед полётом космонавт написал прощальное письмо своей жене и детям, на случай, если все окончится катастрофой. Валентине Ивановне должны были передать письмо после возможной гибели мужа.

Вместо знаменитого «Поехали!», могла прозвучать другая команда. По традиции лётчики-испытатели должны произносить фразу «Экипаж, взлетаю!», но многим данная формальность надоела, и Юрий произнёс более живую фразу «Поехали!», которая раньше звучала во время предварительных тренировок.

27 марта 1968 Гагарин погибает во время авиационной катастрофы, выполняя тренировочный полёт на самолёте МИГ – 15 УТИ, под руководством инструктора В. В. Серёгина, вблизи деревни Новосёлово Киржачского района Владимирской области. Только в 2013 году стало известно, что в зоне тренировочных полётов космонавтов в 10-20 метрах от самолёта Гагарина и Серёгина, несанкционированно оказался самолёт Су – 15, истребитель, шедший на скорости сверхзвука, разъярённым потоком вогнал их самолёт в спираль, и выйти из неё лётчики были не в силах. На Красной площади состоялся траурный митинг, по всей стране была объявлена минута молчания, остатки их тел были захоронены в Кремлёвской стене с воинскими почестями. Супруга первого космонавта больше не вышла замуж. 17 марта 2020 года, в возрасте 84 лет, она умерла в Звёздном городке.

Мне кажется, есть очень много примеров, как один поступок способен сделать человека бессмертным,

и навсегда оставить его имя в памяти человечества. Одним из замечательных примеров является Юрий Гагарин. Его имя знает и помнит весь мир. Он стал воплощением смелости и стойкости советского народа. Этот человек сумел подчинить себе небо. Гагарин совершил подвиг, покоровший не только СССР, но и всю планету. Он человек, чья улыбка стала знаменитой в самых дальних уголках мира. Юрий Гагарин оставил свой след навечно и в космосе, и на земле.

**Зефир**  
7 класс



Редакция газеты благодарит обучающихся объединения «Мастерская творчества» **Ангелину Бушуеву, Елизавету Майер, Олесю Медведчикову** и их руководителя **Балгасын Сапаргалиевну Сарманову** за предоставленные фотоматериалы. Надеемся на постоянное с ними сотрудничество.



## Первая в космосе

Кто первый в космос полетел?  
 Кто без вести пропал?  
 Кто в скафандре не робел?  
 Но управление потерял?  
 Лайка! Твоя сила, отважность,  
 Очень сильно помогла  
 Ведь для нас большая важность  
 Узнавать, что в небесах!  
 Жаль погибла героиня,  
 Ведь была ты так смела.  
 В твоей смерти себя виня,  
 Очень плакала вся страна.

Сабина КУЙБОГАРОВА,  
 3 класс  
 Рисунок автора

## Мне кажется?

Мне кажется, я слышу солнечные вспышки,  
 Мне кажется, я вижу, как космос  
 От края и до края зовёт меня,  
 В бесцветном мареве светилами сгорая.

Мне кажется, я знаю, как ничтожно мал  
 Любой из нас перед пространством небосвода,  
 И тот, кто вечность всю мечтал  
 Увидеть звёздные широты,  
 Закрыв глаза, закончив вздох,  
 Проникнет в тайны всех светил,  
 Перед величием созвездий преклонится  
 Все страхи сердца победив.

Мне кажется, что червоточины глядят на нас,  
 Как бездна зорко смотрят, неотрывно наблюдая.  
 И хочется взглянуть на них в ответ, ослепнув,  
 ослабев,  
 Вздохнув... и умирая-умирая-умирая.

Мне кажется, я чувствую, как тёплые лучи  
 вселенной,  
 Мне согревают руки, теплят сердце,  
 И возвышают, поднимают,  
 А гравитация в границах мыслей исчезает.

Мне кажется, в последний миг наш разум  
 умирая,  
 Уходит вновь в истоки космоса и темноты,  
 Мы рассыпаемся и искрами сгорая,  
 Глядим, как исполняются заветные мечты.

И слышим шепот звезд,  
 И видим длинный хвост кометы...

Алёна НИКИФОРОВА,  
 10 класс

## Покоритель бездн

Гагарин – великое слово народа!  
 Гагарина помним всегда.  
 И подвиг в космической дали  
 свершённый,  
 В советские те времена.

Апрельское время грело надежды  
 На смелый рекордный полёт,  
 И вера людей помогала легенде  
 Достичь небывалых широт.

Улыбка мальчишки, как символ  
 стремленья  
 К звёздам и тайнам Вселенной,  
 К дерзкому шагу 20 века  
 К мечте людей сокровенной.

О, Юрий Гагарин! Мы вам благодарны  
 За первый шаг в космос и взлёт в высоту.  
 Навеки обвенчанный с мужеством,  
 славой,  
 Летящий сквозь звёздную пустоту.

Рената БАЙКАНОВА  
 Губернаторский лицей для одаренных детей

# ФЕМИНИЗМ – НЫНЕШНИЕ РЕАЛИИ.

Для начала нужно разобраться, что это такое. Феминизм – это женское движение за свои права. Многие ошибочно думают, что это движение за равноправие, но это не так. Движение за равноправие называется – эгалитаризм. Движение за права мужчин это – мускулизм. С этим разобрались, двигаемся дальше.

Это объединение делится на множество ответвлений, но выделяются основные: радикальный, либеральный и социалистический. Рассмотрим радикальный. Ключевое понятие данного направления: патриархат. Центральные идеи радикального феминизма: подавление женщин является сущностной формой угнетения; патриархат – определяющая характеристика общества. В либфеме же в основе своей лежит теория индивидуальной свободы женщин. Сторонницы этого течения выступают за постепенное расширение прав женщин. Больше участие в их научной, культурной и политической жизни социума. В отличие от своих сосестёр социалистический феминизм считает основой неравенства полов роль женщины в институте семьи, то есть привязанность женщин

к домашней работе, они выступают против разделения домашнего труда. Но не смотря на их разногласия, проблема у всех одна.

У антифем (люди, воюющие с феминизмом) часто в спорах используют тот, по их мнению, факт, что равноправие давно существует. Но, на момент 2020 года полное равноправие полов было достигнуто всего в 8 странах. В этот список вошли: Дания, Бельгия, Швеция, Франция, Латвия, Люксембург, Исландия и Канада. Это ещё раз доказывает, что феминизм должен существовать.

Рассмотрим страны СНГ. В России всё ещё существует список запрещенных профессий, разрушающих женскую репродуктивную систему. «Главное, рожайте побольше детишек» - сказал в обращении к гражданам женского пола президент Белоруссии. Это не одна проблема, по статистике женщина на одинаковых должностях с мужчиной получает на 27% меньше. Всё потому, что в обществе существует мнение, будто мужчине нужно кормить семью и получать больше.

Из-за патриархальных устоев страдает не только «прекрасный» пол, но и представители «сильного». Самый

яркий пример - это армия, ведь мужчина должен быть сильным и защищать свою семью. Отсюда вытекает еще одна проблема, что мужчина не может плакать или вообще проявлять эмоции.

Феминизм уже даёт результаты. Список запрещенных профессий становится всё меньше. Люди стали лояльней относиться к мужчинам, проявляющим «слабость». Женщины начал вставать на главенствующие должности и всё начало налаживаться.

Я всячески поддерживаю и распространяю эту концепцию. Я уверена, что за этим стоит женское будущее. И считаю неправильным угнетение по полу. Мужчины не выше женщин, так же как и женщины не ниже. Мы все живые существа и вправе распоряжаться своей жизнью, как мы того захотим.

Есения ГАЛЯМОВА,  
7 класс

Рисунок Люды ПОСТНИКОВОЙ



# ЗНАЙ И НЕ ЗАБЫВАЙ!

**8 марта!** Все мы знаем, что главным праздником марта является этот день. Многие поздравляют женщин с «праздником весны» и желают «красивых слов, приятных снов». Кто-то считает, что этот день - день любви, улыбок и цветов и поздравляют нас, представительниц женского пола, с самым красивым и светлым весенним праздником. Правильно ли это? Учитывая, что всё перечисленное в большинстве своём не относится к истинному значению этого дня.

Давайте же обратимся к истории данного международного праздника.

Женский день получил свое начало в конце XIX в начале XX века, когда представительницы женского пола встали на борьбу за собственные права. Женщины и девушки, выйдя на

улицы в 1857 году, требовали равноправия - предоставления им избирательного права, равные с мужчинами условия оплаты труда, сокращения рабочего дня. Но, в тот день демонстранток разогнала полиция. Уже спустя два года, женщинам для защиты своих интересов и прав, удалось создать первый профсоюз. Через 51 год свои права женщины Нью-Йорка отстаивали вновь - митинг под лозунгом «Хлеб и розы» прошел 8 марта 1908 года (хлеб был символом экономической стабильности, а розы - лучшего уровня жизни). Многолетняя борьба женщин принесла плоды - в некоторых странах женщины получили право голоса.

в 1910 году, на Второй Международной социалистической женской конференции, проходившей в Копенгагене 27 августа, по предложению немецкой коммунистки Клары

Цеткин, женский день учредили как Международный. Начиная с 1911 года, в Международный Женский день, активистки из разных стран проводили шествия и митинги, чтобы привлечь внимание общественности и устранить гендерное неравенство.

Праздник 8 Марта Организация Объединённых Наций (ООН) официально учредила только в 1975 году и объявила этот год Международным годом женщин.

Давайте не будем забывать истинное значение 8 марта, и поздравлять не с «праздником любви и весны», а с «Международным Женским днем борьбы за равенство».

**Ольга СОЛДАТОВА,**  
10 класс

## Наши победы

### «РИТМ» В ПОСТОЯННОМ РИТМЕ



Весенние каникулы были очень насыщенными на мероприятия. Но, пожалуй, больше всех повезло дюцевским тансорам, которые провели каникулы в прекрасном городе Екатеринбурге.

Две группы хореографического объединения «Ритм» стали участниками Международного конкурса-фестиваля «Уральские самоцветы». Ребята выступали в двух возрастных категориях: 6-9 лет и 10-12 лет. Ясенская делегация была самой многочисленной на фестивале! 41 ребёнок, а ещё 33 родителя, которые поддерживали девочек и мальчишек и помогли Олесе Юрьевне Рожковой, бессменному руководителю «Ритма»

Выступив блестяще, юные артисты обеих групп были награждены дипломами лауреатов 1 степени! Наши поздравления ребятам и их талантливому педагогу!

**Наш СОБКОР**



## И У НИХ ЕСТЬ ПРАЗДНИК!

**Каждый день в мире посвящается каким-либо событиям, людям, открытиям, героям. В основном такие праздники отмечаются для памяти, передачи предназначенного опыта, дани уважения. Есть праздник, который отдаёт честь замечательным питомцам – это Международный день кошек.**

Эта дата, как и другие, имеет свою не очень большую, но всё же историю. В 2002 году Международный фонд по защите животных предложил ввести в календарь данный праздник. А инициативу праздновать этот день предложили Московский музей кошек и редакция журнала «Кот и пёс». Изначально предполагалось с помощью такого акцента в календаре привлечь внимание людей к нехватке приютов для бездомных котов и, в принципе, животных. Во многих странах в это время посетителей начали привлекать кошачьими кафе, в которые можно было прийти с любимым питомцем. Продвигался гостиничный бизнес, так как в отелях и гостиницах теперь появились кошачьи комнаты, где можно было оставить своего пушистика на нужный промежуток времени, и не волноваться о её/его благополучии. Общество постепенно прониклось духом кошачьего дня,

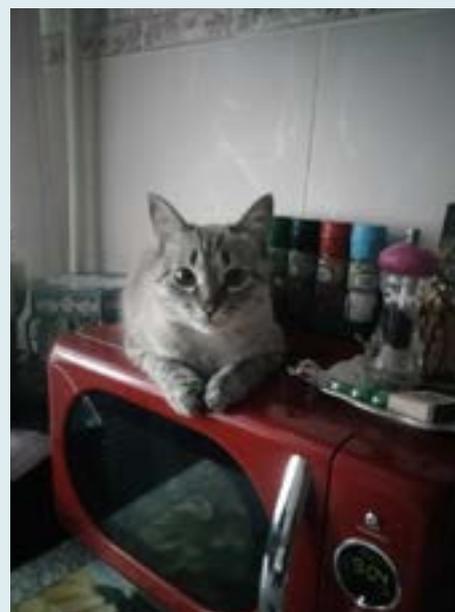
устраивались различные выставки, собирали подписи в защиту животных, а праздник с каждым годом отмечало всё больше людей.

Если верить научным данным, первая кошка появилась на Земле от 6 до 9 тысяч лет назад. Самыми первыми, кто начал одомашнивать этих животных, были древние египтяне. Своим распространением по всему миру кошки обязаны финикийцам, которые забирали их с собой на корабли. Таким образом, семейство кошачьих проникло в Грецию, Рим, Грузию и Англию. На Руси эти питомцы появились благодаря купцам, которые везли свои товары на русские земли. Животные, ловящие мышей, были достаточно дорогие, поэтому долгое время считались роскошью. Держать пушистиков было по карману лишь представителям знатных сословий. Появление кошек у людей с не очень большим достатком, стало возможным только в 16 веке.

Эти животные очень самостоятельно превосходят собак, но практически не поддаются дрессировке, так как считают выполнение всех человеческих требований бессмысленным занятием для себя. Благодаря кошке, был открыт химический элемент йод. Любимица своего

хозяина-учёного просто вскочила на стол и смешала много ингредиентов. Известный физик Исаак Ньютон так почитал свою кошку, что изобрёл для неё специальную дверь. Так что не зря 1 марта отмечается Международный день кошек.

**Зефир,  
7 класс**



**Кошка Раузы  
Леонидовны – Сила**

## МЫ СПАСЁМ ПЛАНЕТУ

**В 21 веке многие начали задумываться о состоянии здоровья. А от чего зависит наше с вами здоровье? Конечно, от окружающей нас среды обитания.**

Природа планеты гибнет с каждой минутой, а во всём виноват человек. Воздух, без которого и жизни бы не было, наполнен ядовитыми газами. Океаны и моря, в глубинах которых уже множество мусора и отходов жизнедеятельности. Земля, что даёт нам всё, и та кишит всевозможными химическими веществами, от которых гибнут живые существа, населяющие планету. Человечество даже не задумывается о том, что такое отношение к природе, губит их самих. Все болезни вызваны тем, чем люди живут, питаются и дышат. А

чем мы живем? Мы живем, дыша ядовитыми газами и употребляя в пищу всю таблицу Менделеева. Большинство населения планеты ежегодно умирает от заболеваний лёгких и кожи.

Представьте пятиэтажный дом, в каждой квартире моют посуду моющими средствами, стирают вещи порошком, умываются гигиеническими веществами. И что мы получаем? Смывая всю пену, мы снова отравляем воду и почву. А умываясь непонятно чем, мы забиваем поры, и таким образом получаем кожные заболевания.

И возникает вопрос, как это всё предотвратить? И возможно ли?

Таким же вопросом задалась моя семья. Проанализировав ситуацию в мире, мои родители приняли ре-

шение, что так жить больше нельзя. И так мои мама и папа начали активно развиваться в международной компании «Greenway». Миссия компании-спасти и «озеленить» планету. Президент компании придумал, чем можно заменить все химические средства, окружающие нас.

И такими темпами, люди по всему миру очищают планету, это призыв к тому, что пора задуматься о себе и своей планете.

(Материал подготовлен ко Дню защиты Земли)

**Анэля МУНДАГАЛИЕВА,  
7 класс**



# РИСУЕМ КОСМОС

Я и девочки моего класса участвовали в очень интересном конкурсе «РИСУЕМ КОСМОС» Это прекрасно и завораживающе, когда ты рисуешь и наслаждаешься.

Космос — это все, что есть, что когда-либо было и скорее всего, всегда будет. Звёзды показывают нам величие и красоту Вселенной, в которой мы, вечные странники космоса, стремимся отыскать свою звезду. Вселенную можно описывать вечно!

В нашем рисунке используются много разных ярких темноватых цветов: белоснежные звёзды, космическая жёлтая летающая тарелка, звёздная пыль рассыпана по синеватому небу космоса.

Черный бархат неба звездами расшит.  
Светлая дорожка по небу бежит.

Вот такие волшебные слова сказала поэтесса Римма Алдонина.

Но и сегодня для человечества космос остаётся самой большой загадкой. Какой он? Есть ли у него границы или он бесконечен...?

Настя СУЧКОВА  
6 класс  
Рисунок АВТОРА



# МОЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН



Я участвовала в конкурсе “Живая классика”. Для участия в нём надо было выучить прозу. Я долго искала и нашла интересный рассказ Виктора Драгунского “Куриный бульон”, который и читала на конкурсе.

В конкурсе было два этапа: школьный и районный.

Если ты в школьном этапе занял 1, 2 или 3 место, то ты идёшь дальше и участвуешь уже в районной тапе. Я тоже участвовала в районном этапе, и с другими девочками, и с учителями приехали в Ясный. Я очень переживала, боялась сделать ошибку или забыть что-то. Когда пришла моя очередь я,

волнуюсь, прочитала рассказ. Потом вручали дипломы. У меня был диплом за участие. Все рассказы были хорошие произведения, были смешные, интересные, грустные. Было трудно определить победителя, потому что почти все рассказывали, как настоящие актёры.

Вероника ПОЖЕНКО,  
6 класс



# ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ МАСЛЕНИЦЫ



**Прощёное воскресенье** — четвёртое и последнее из четырёх воскресений подготовки к Великому посту в Православии. В 2021 году оно выпадает на 14 марта, ровно за 7 недель до Пасхи, её мы будем отмечать в этом году 2 мая.

Уже на следующий день после Прощёного воскресенья, в понедельник 15 марта, начинается Великий пост, который продлится до самой Пасхи. Так что Прощёное воскресенье-это последний день, когда можно употреблять в пищу яйца, молоко, сыр, масло, сметану. Но мясные продукты в этот день запрещены. Главные слова в этот день: «Прости меня!», на которые положено отвечать «Бог простит, и я прощаю!». Но нужно не только просить прощения у тех, кого вольно или невольно обидел, но и самому искренне отпустить обиды. В этот день в православных храмах проводят службы. Считается, что в день празднования Прощёного воскресенья нужно усердно творить всяческое добро – дать милостыню нуждающимся, покормить бездомных животных или хотя бы уступить место в общественном транспорте. Также Прощёное воскресенье завершает Масленицу. В этот день заканчиваются торжественные проводы зимы, сжигают чучело. Люди в этот день поминают усопших. А вы просили прощения у своих близких и сами простили?

Алина  
МУХАМЕДЖАНОВА  
6 класс



Рисунок АВТОРА

# СОН-ЧАС

**Все мы, конечно же, любим поспать, и проводим во сне примерно треть своей жизни.. А вы знали, что сну выделяют особый день в календаре. Каждую пятницу второй полной недели марта отмечается Международный день сна. В этом году этот день выпал на 19 марта.**

На то, как пройдёт наш день влияет, в первую очередь, качество сна. И не всегда просто удаётся уснуть перед каким-нибудь важным событием. В этой статье я бы хотела поделиться с вами 2-мя способами, которые мне всегда помогают быстро уснуть.

## 1 способ

Как-то раз в интернете я наткнулась на таблицу «Во сколько нужно ложиться спать, чтобы с утра быстро встать», я прилагаю её к этому способу.

## 2 способ

Этим лайфхаком я пользуюсь уже два года, и он действительно помогает. (правда, он немного необычный, но, самое главное, рабочий) Закройте глаза и представьте, что вы лежите в чёрном гамаке, в чёрной комнате. Расслабьте челюсть, закатите глаза (именно в таком положении они во время сна), повторяйте про себя фразу, чтобы ни о чем не думать, «не думай, не думай», и спустя некоторое время вы уснёте.

Каким бы способом вы не воспользовались, самое главное :

1)Обязательно отложите за 2 часа до сна телефон,

планшет, в общем, все гаджеты

2)Ужин должен быть за 3-4 часа до того, как вы ляжете спать.

3)Ну и основное, засыпайте в хорошем настроении, при выключенном свете и в полной тишине.

Добрых снов вам ;)



Акжанат МАНАУОВА  
9 класс

Когда нужно проснуться	Когда лечь спать
6:00	(20:45, 22:15)
6:30	(21:15, 22:45)
7:00	(21:45, 23:15)
7:30	(22:15, 23:45)
8:00	(22:45, 00:15)
8:30	(23:15, 00:45)
9:00	(23:45, 01:15)
9:30	(00:15, 01:45)

## Праздники апреля

- 1 апреля—День смеха  
–День поэзии и творческого разума
- 2 апреля—Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма  
–Международный день детской книги
- 3 апреля—Всемирный день вечеринки
- 4 апреля—День геолога  
–Международный день интернета  
День «Обними журналиста»
- 7 апреля—Всемирный день здоровья
- 8 апреля —Международный день цыган
- 11 апреля—Международный день освобождения узников фашистских концлагерей
- 12 апреля—День авиации и космонавтики
- 15 апреля— Международный день культуры
- 17 апреля— Международный день цирка
- 18 апреля—Международный день памятников и выдающихся мест  
–День победы на Чудском озере
- 21 апреля —Международный день секретаря
- 23 апреля—Всемирный день книги, авторского права
- 26 апреля—Всемирный день интеллектуальной собственности  
–Международный день памяти жертв радиационных аварий и катастроф
- 28 апреля—Всемирный день охраны труда
- 29 апреля—Международный день танца
- 29 апреля—День пожарной охраны России
- 30 апреля—Международный день джаза

Подготовила Рената  
ШАЙСЛАМОВА,  
9 класс

# С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

**Дорогие именинники:**

Алёна Никифорова  
Людмила Постникова  
Динара Ардынова  
Есет Мендыбаев  
Дмитрий Шперль  
Светлана Гура

Мы безумно сильно хотим поздравить вас от всей души! Мы бы очень хотели пожелать вам здоровья, без которого в наши дни никак, ведь коронавирусная инфекция еще не отступила полностью. Используйте все возможности для вашего развития на поприще журналистики, очень надеемся, что будем видеть вас как можно чаще и больше.  
**С любовью, редакция газеты «Грузовик»**

## МОЁ НАГРАЖДЕНИЕ

В этом году я участвовала в конкурсе «Без срока давности». Я писала сочинение о моём прадеде и о его подвигах. В четверг, 11 марта, меня пригласили во вторую школу на награждение.

Но, оказывается, что все, кого позвали по итогам конкурса, стали ещё и зрителями конкурса чтецов «Живая классика». Дети читали прозу, это было так талантливо! Мне очень понравился рассказ Кати Бухал. А ещё выступали ребята, которые тоже занимаются в пресс-клубе, они рассказывали, как

настоящие артисты!

Пока судьи подводили итоги, мне и тем ребятам, которые победили в конкурсе «Без срока давности», вручили грамоты. Я получила грамоту за третье место.

**Ксюша НИКИТИНА**

6 класс

**На фото победитель Есения  
Галямова и призеры конкурса  
Владимир Гранчук, Екатерина  
Бухал**



**Наши страницы «ВКонтакте»:  
Пресс-клуб «Слово»**

Учредитель: Детско-юношеский центр.  
Главный редактор: Рената ШАЙСЛАМОВА  
Отв. секретарь: Светлана ЗИМИНА

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

Отпечатано в  
типографии  
газеты «Грузовик»

Газета  
распространяется в  
электронном формате