

Выходит с сентября 1998 г.
№ 1 (213)
январь 2021 г.

Будни
усть-катавской
молодёжи

Что задумано, пусть исполнится



В Новый год — с новыми планами и мечтами

Кто-то в детстве мечтал стать космонавтом или балериной, а кто-то — врачом или пожарным. Сейчас же мы мечтаем стать дизайнерами, учителями, судьями. Кто-то хотел себе щенка, а сейчас хочет лишь на море. Но как же понять, что такое настоящая мечта?

Мечта — это то, к чему ты стремишься, что стараешься приблизить всеми силами. Она бывает разной, и все по-разному её добиваются. Главное, что нужно запомнить, — это то, что сдаваться, не закончив начатое, ни при каких обстоятельствах нельзя! Нужно верить в себя. Пусть главным стимулом станет мысль, что от исполнения этого желания может кардинально измениться твоя судьба. Для придания каждому из нас сил и смелости начать действовать даже есть особый праздник — День мечты. Одним своим названием он призывает: «Осуществи свою мечту!» Прямо сегодня, немедленно! Действуй! Такой необычный день я нашла среди праздников января и уверена, что это неслучайно. Начало года — время, когда многие из нас обещают себе начать новую жизнь. Или наконец-то заняться

чем-то таким, что сделает нас счастливыми. Это, по моему, и есть настоящая мечта.

Каждый когда-то задумывался об осуществлении всех своих мечт. Наши желания имеют для нас особый смысл. Поэтому иногда нам кажется — чтобы они сбылись, нужно хранить их втайне. А как же тогда поверить в себя и начать двигаться к мечте? Можно поговорить о ней с кем-то из своих близких. А можно написать план действий или «инструкцию» покорения вершин, которые пока кажутся недостижимыми. Прочти какую-нибудь историю о человеке, чей пример сможет тебя вдохновить. У каждого из них свой секрет успеха. К примеру, с помощью усердных тренировок фигуристка Евгения Медведева уже к 19-ти годам дважды получала титул серебряного призёра Олимпийских игр.

А Генри Форд лишь благодаря своему упорству смог пережить несколько банкротств и с третьей попытки, наконец, создал автомобильную компанию, выдвинувшую его к вершинам успеха. Эти люди были движимы своей мечтой и не могли думать ни о чём, кроме как о её достижении.

Кто знает, какие задания и трудности преподнесёт тебе жизнь. Возможно, у тебя уже не останется ни капли надежды на исполнение загаданного. Тогда нужно вспомнить о силе воли. Без неё невозможно обойтись. Если выработать это качество характера с малых лет, то удастся добиться многого, если ни всего. Да, порой мы при трудностях задаёмся вопросом: а нужно ли мне это? Поверь мне, ещё как нужно! Для того чтобы исполнить задуманное, нужно вложиться в это дело по полной. Отдать все

силы, время, старания. Только тогда ты увидишь радующий результат. С чего начать? А вот с этого дня — «Осуществи свою мечту». Пусть его девиз станет твоим на всю жизнь. Не только думай о мечте, но и воплощай её в реальность. Создай вдохновляющую доску со словами, относящимися к желанию. Составь план своих действий и сроки его выполнения. Читай истории успешных людей, пусть они будут для тебя путеводной звездой. Не отступай ни на шаг от своей будущей победы. И тогда, возможно, в мире будет больше Евгений Медведевых и Генри Фордов. Если осознаёшь, что это твоя заветная мечта, то стремись к ней что есть силы. Я верю в тебя, друг, ты справишься!

Марина СЫЧЁВА.
Фото и коллаж
Дарьи МОРДВИНОВОЙ.

БУМ-
опрос

Реальность
↔
виртуальность

Мы живём в век новых изобретений и виртуального мира. Интернет стал для нас обычным делом в жизни, в нём много информации и разных возможностей, поэтому мы проводим всё больше времени в виртуальном пространстве. Но всё ли так гладко, как хотелось бы? Какое влияние интернет оказывает на людей? Некоторые учёные считают интернет-зависимость психическим расстройством. Ежегодно в России, Украине, Беларуси и других странах мира в последнее воскресенье января проходит день без интернета. К этой дате мы решили устроить опрос среди подростков и узнать, есть ли всё-таки у современного молодого поколения интернет-зависимость или же интернет — не главное в их жизни.

Полина ИВАНЦЕВ:

— Я бы могла сразу сказать, что у меня зависимость от телефона, но расскажу подробней. Отвлекаюсь от телефона очень редко. Не знаю, теряется ли связь с реальностью, я даже об этом и не задумывалась. Мне сложно ответить на этот вопрос, так как я уделяю больше времени интернету, чем реальной жизни. Конечно, не совсем всю свою жизнь сижу в телефоне, бывает, соглашаюсь пойти с друзьями погулять, но это редко. Пропал интернет? Для меня это большая проблема, возможно, даже дойдёт до истерики. Но если есть мобильный, то всё хорошо. А если уж так произошло, что и мобильного тоже нет, то буду просто лежать, возможно, порисую, а дальше начнётся моя реальная истерика.

Алина ПУДОВА:

— Я часто отвлекаюсь на телефон и не представляю жизни без него. Понимаю, что надо от него отдыхать, поэтому у меня не теряется связь с реальностью. Я стараюсь сидеть в телефоне столько же или даже меньше, чем в реальности. Если у меня не будет интернета целый день, я, скорее всего, этот день проведу с близкими. Но это будет сложновато, так как у меня есть и интернет-друзья, с которыми я общаюсь каждый день.

Даниил МАЛЯСОВ:

— Я частенько отвлекаюсь на телефон, а именно вечером. Связь с реальностью не теряется, потому что в основном провожу время с пользой. Если не будет интернета, пойду погуляю или помогу родителям.

Даниил НАЗАРЧУК:

— Отвлекаюсь на телефон часто, в основном, чтобы послушать музыку или посидеть в интернете. Связь с реальностью не теряется. Спокойно перехожу из виртуального мира в настоящий. Если бы не было интернета, то мой день выглядел бы так. Утро: подъём, завтрак, какие-то дела или прогулка, обед, прогулка, ужин, сон. Жить без телефона не сложно, но, когда он есть, всегда хочется в нём посидеть.

(Продолжение на 2-й стр.)

БУМ-опрос
Реальность
↔
виртуальность

(Продолжение.
Начало на 1-й стр.)

Александр ДЫДЫКИН:

— Да, я часто сижу в телефоне, потому что у меня есть небольшой заработок там, также играю и переписываюсь с друзьями. Связь с реальностью не теряется, потому что я не настолько зависю от телефона и могу спокойно пойти гулять после того, как посижу долго в телефоне. У меня такое было, когда отключали интернет. Я буду проводить время с родителями или близкими.

Яна КУЗНЕЦОВА:

— Отвлекаюсь на телефон чаще, чем хотелось бы. Связь с реальностью теряется, но я не считаю это огромной проблемой. Книги — не друзья мне ещё, но хорошие приятели.

Ксения ЮДИНА:

— Достаточно часто отвлекаюсь на телефон. Связь с реальностью иногда теряю, но бывает это нечасто. Если не будет интернета, то займусь каким-нибудь творчеством и встречу с друзьями.

Елизавета ЗИНОВЬЕВА:

— На телефон я отвлекаюсь достаточно часто. Очень часто теряю связь с реальным миром. Интернет очень затягивает и становится реальной проблемой для меня. Я ухожу в другой мир и забываю, что происходит в настоящем. Со мной уже было, когда я представляла себе день без интернета и даже проводила его так. Пыталась заняться спортом, прочитала несколько страниц из книги, погуляла с друзьями и провела остаток дня с семьёй, навестила бабушку. В принципе, очень хорошо провела день без интернета.

Беседовала Елизавета АЛЕКСАНДРОВА.

Шубинские — первые!

Наши новости



Ученики МКОУ ООШ № 4 первыми в городе вступили в ряды Российского движения школьников

Интересные проекты, активности, акции, мероприятия и многое другое объединяет ребят, ставших участниками Российского движения школьников. К нему присоединяется всё больше российских школ. В Усть-Катаве самой первой это сделала школа посёлка Шубино. Я расскажу, как это было.

Идёт открытие линейки — посвящения в ряды РДШ. Звучит торжественная музыка, а у меня вопрос: «Интересно, сколько людей станут участниками этого проекта?» В зале много учителей и ребят из разных классов. Думаю, что все они будут участвовать в движении — и взрослые, и дети. Но не надо спешить. Скоро всё узнаю.

В зал входят ведущие — ученики девятого класса Анастасия Коршунова и Егор Коротков. Торжественная линейка объявляется открытой. Конечно, ребята

уже знают многое про РДШ. Я расскажу о нём. Стать участником движения может любой ребёнок от 8 до 18 лет. Войти в него имеют возможность также родители и педагоги. Я вижу, кто собрался в зале на линейку, и делаю вывод, что все эти люди прежде всего активисты. Они не могут сидеть на одном месте, им всё интересно. У них есть свои знаки отличия, которые они будут носить каждый день. Это трёхцветные галстуки и значки. На линейке их вручили 38-ми ученикам и 9-ти учителям. Они

дали клятву помогать друг другу, делать добро и быть полезными Родине и нашему городу. Под гимн РДШ я уже думаю о наших будущих активистах. Теперь они будут за многое в ответе. А как они решили присоединиться к этому движению? Этот вопрос я задала разным ребятам:

Анастасия НИЛОВА, ученица 8-го класса:

— Мы начали участвовать в акциях очень давно, и мне очень понравилось активничать. Я решила попробовать что-то новое,

тем более тут есть командная работа. Я очень люблю командную работу, потому что мне нравится размышлять не одной, а с кем-то.

Кирилл ЕФРЕМОВ, ученик 8-го класса:

— Мне предложили — я согласился, и мне это очень понравилось. Я хочу как-то завлечь себя, хочу познать что-то новое.

Ребятам будут помогать наши учителя — Галина Васильевна Садовникова, куратор школьного объединения РДШ, и Екатерина Александровна Стрельникова, председатель ячейки РДШ. Она рассказала, что перед открытием в школе отделения этого движения всем его участникам пришлось пройти необходимое обучение. **А Галина Васильевна поделилась главной идеей:**

— Мы хотим, чтобы дети были образованнее, чтобы идея патриотизма не была для них пустым звуком. Для этого мы будем проводить разные мероприятия, не только школьные, но и поддерживать всероссийские. Некоторые дети у нас уже сами просят участвовать везде, вот это я и считаю патриотизмом.

— Галина Васильевна, а есть ли уверенность, что они не покинут проект?

— Уверенности нет, некоторые даже и до официальной линейки отказались. Но ведь будут и новые приходят. РДШ — дело добровольное и очень увлекательное!

Было очень интересно присутствовать на линейке, видеть довольные лица ребят и учителей. Я горжусь, что в нашей школе есть такие активисты, первые в Усть-Катаве. Они — наша гордость. А наша школа — большая дружная семья.

Анастасия ШЛЕМОВА.
Фото Марии АВТИНОЙ.

Мисс Снегурочка и Мистер дед Мороз

Школьный пресс-центр

Однажды на просторах интернета я увидела положение конкурса «Мисс Снегурочка и Мистер Дед Мороз». Поучаствовать не решилась, но на протяжении всего конкурса внимательно наблюдала за выступлением конкурсантов. В связи с эпидемиологической обстановкой в стране он проходил онлайн.

Участники были самыми артистичными и активными. В кон-

курсе приняли участие шесть человек: пять девочек претендовали на титул «Мисс Снегурочка» и один мальчик — «Мистер Дед Мороз». Каждый из участников прошёл три испытания. Сначала участникам нужно было представить себя. На втором этапе — продемонстрировать свои способности. А в заключении — пройти испытание «Дефиле». Насколько участники разные, они продемонстрировали и во

втором конкурсе. Выступление получилось самым музыкальным, потому что они пели, танцевали, рассказывали стихи. На всех этапах конкурса ребята показали, что они творческие, яркие, жизнерадостные, добрые.

Жюри конкурса не оставило без внимания никого, но по единому решению судей победителей трое: Мисс Снегурочка—2020 — Ульяна Калинина и Есения Комиссарова, самый лучший Дед Мороз—2020 — Артём Гудков.

Это был прекрасный конкурс, который доставил много позитива, позволил ощутить атмосферу праздника. Огромную благодарность хочется выразить родителям. Ведь они на протяжении всего конкурса помогали своим детишкам и переживали за них. Думаю, что на следующий год я непременно приму участие в таком конкурсе.

Все работы участников можно посмотреть в группе ВК «Школьные вести».

Вероника ТАУШКАНОВА,
«Школьные вести», ученица 7-го класса МКОУ «СОШ № 23 п. Вязовая».
Фото <https://vk.com/public186244959>



Все участники конкурса получили подарки от спонсоров

Информация для старшеклассников

Пришёл. Увидел. Сдал ЕГЭ

ЕГЭ — как много в этом слове стресса и страха для старшеклассников. Тем не менее вам придётся с ним столкнуться. Как сохранить нервные клетки в столь стрессовой ситуации, и какие изменения введены из-за пандемии? На эти вопросы может ответить эта статья.

Первое, что стоит отметить, — школьникам придётся писать декабрьское сочинение, но пройдёт оно в апреле. Это усугубит давление на старшеклассников — придётся в очередной раз, уже второй раз, готовиться к сочинению, а не к ЕГЭ.

Ещё одним неприятным моментом стали несбыточные надежды на отмену ЕГЭ по базовой математике. Ранее министр просвещения говорил об отмене этого экзамена. До сегодняшнего дня не было подтверждающих это высказывание приказов министерства, а значит, готовиться к нему всё ещё стоит.

Моё мнение по поводу таких изменений заключается в том, что Минпросвещение само не знает, что делать в такой ситуации, и постоянно вводит новые изменения, которые иногда противоречат старым. Это путает школьников, которые уже сами не знают, к че-

му готовиться, и добавляет ещё больше стресса к и так крайне сложному и тяжёлому событию.

Но так ли всё страшно на самом деле? Конечно, нет. Сколько бы нагрузки ни свалилось на наши плечи, стоит помнить, что большую её часть выдумали мы сами и наше окружение. Без сомнения, экзамен — это важное событие, но далеко не конец света. Помните, что ничего на свете не стоит нашего здоровья, а сдать его будет легко, если мы начнём регулярно тратить пару часов в день на подготовку.

К счастью, и среди изменений есть положительные моменты. Вам не нужно высшее образование? Тогда достаточно сдать ГВЭ (государственный выпускной экзамен) по математике и русскому языку, что составляет альтернативу ЕГЭ и при этом намного легче.

Сколько бы ответственности на нас ни лежало, помните: нет ничего страшного в том, что ожидает. ЕГЭ нужно, чтобы показать наши знания, и ни стресс, ни всевозможные изменения в проведении не помешают их продемонстрировать. Помните: мы всё сдадим!

Сергей ИСАЕВ.

Это интересно!

Есть такая профессия — лёд варить

16 января отмечается праздник — День ледовара. В этот день принимают поздравления ледовары профессиональных ледовых арен и катков для любителей.

Сила воли плюс характер

А вы знали, что наш город тоже не обходится без таких людей? Каток в школе № 7 первый раз в жизни заливали работники школы — Николай Анатольевич Логинов и Александр Константинович Соколов. Мужчины, конечно, не профессиональные ледовары, но что это за специальность, знают. Первый работает в школе плотником, а второй — дворником, поэтому они перенимали опыт у умелых усть-катавских ледоваров. И для того чтобы у школы появился собственный каток, им пришлось по-настоящему попотеть.

— Мы заливали каток первый год. Главная трудность, с которой мы столкнулись, — полтора метра насыпи под нами, именно туда уходила вся вода. Если бы был твёрдый грунт, проблем бы не было. Мы работали первый год и только набивали руку, поэтому не знали всех принци-

пов заливки, — говорит Александр Константинович.

— Начали мы заливать в ноябре, — делится секретами ровного льда Николай Анатольевич. — Процесс шёл две недели. Далее мы выравнивали покрытие с помощью приспособления, состоящего из тряпки и насадки, к которой подключали шланг. Тряпка шла с водой и равномерно распределяла её для того, чтобы не было бугров. Мы считаем, что у нас получилось неплохо, но нужно залить ещё слой воды, чтобы покрытие было ещё ровнее.

— Как Вы считаете, какие качества должны быть у людей вашей профессии?

— Сила воли — это самое главное. А насчёт теплоустойчивости — это второстепенное. Когда зальёшь несколько слоёв воды, то начинаешь забывать о морозе.

Интересный факт об этой профессии: профессиональные ледовые арены должны быть подготовлены к семи часам утра. В это время обычно начинаются первые тренировки в период проведения простых состязаний. Когда устраиваются серьёзные соревнования, ледовары работают в несколько смен: от рассвета до ночи.



Ледовый комбайн пока лишь в мечтах усть-катавских ледоваров



Очищать лёд помогает механический снегоуборщик

На катках в больших городах гладкости покрытия добиваются с помощью специальных ледовых комбайнов — ресурсееров или ледозаливочных машин. Первый ресурсеер изобрёл Фрэнк Замбони в 1949 году в городе Параманте, штат Калифорния.

Что такое «одеялка»?

Дело ледоваров необходимо только зимой, но оно очень важно для нашего города. Благодаря этой профессии, у нас несколько катков.

Но самым лучшим считается лёд на Зимнем стадионе — на нём проходят тренировки и соревнования нашей хоккейной команды. Мы решили, что лёд здесь должны заливать настоящие профессионалы. Ледовары этого катка работают здесь уже много лет.

Сергей Кувайцев и Олег Чернов объяснили нам, откуда взялось это слово — «ледовар». Оказывается, когда лёд зас-

тывает — он «варится». То есть постепенно замерзает, становясь сначала густым, как каша, а потом — твёрдым и гладким. Ледоварам этого катка известны хитрости получения ровного льда. Они показали нам самодельное приспособление, которое они называют между собой смешным словом «одеялка». А состоит оно из плотной ткани, прикреплённой к трубке с отверстиями. Вода же в неё поступает из ручки, в которую и вставляется шланг с водой. Мы выяснили, что температура воды тоже очень важна при заливке катка. Она должна быть в меру тёплой.

Работа для людей

Устькатавцы любят кататься на коньках. Вечерами наши катки не пустеют.

— Когда мы заливали каток, не знали, пойдут ли сюда кататься люди, — подтверждает наши мысли Александр Константинович. — Казалось бы, вот ещё пройди несколько сотен метров — и будет лёд у спорткомплекса. Но нет! Первыми сюда пришли

учителя нашей школы, а потом уже начали подтягиваться и дети с родителями. Оказалось, что этот каток нужен. Да я сам нередко прихожу покататься.

Ледовары не только заливают лёд, но и ежедневно следят за состоянием катка. Накануне нашей встречи прошли обильные снегопады, и работы нашим новым знакомым добавилось. Мы

застали их за расчисткой льда.

— По моему мнению, снега выпало порядка трёх месячных норм, — продолжает Николай Анатольевич. — На День рождения нашей школы глава округа Сергей Диодорович Семков подарил нам снегоуборочную машину, но к ней нужно ещё привыкнуть. А в основном мы чистим снег «движком» — это специальная лопата для уборки снега.

Во время разговора с ледоварами на каток пришли школьни-

цы — Лиза Кокорина и Вика Неволлина. Несмотря на морозную погоду, девочки терпеливо ждали, когда лёд почистят, и можно будет покататься. Мы выяснили, что на этот каток девочки ходят постоянно:

— На каникулах мы часто ходили сюда кататься. Сегодня на уроке физкультуры мы с классом должны были идти кататься, но из-за морозов не пошли. Но после всех уроков решили сходить на каток и устроить себе физ-

культуру. Этот каток находится ближе к школе, здесь больше пространства. И ещё мы заметили, что здесь лёд ровнее.

А наше знакомство с ледоварами закончилось тем, что они поздравили всех своих коллег с профессиональным праздником: — С праздником всех ледоваров Усть-Катава! Здоровья, успехов в работе и ровного льда!

**Анастасия КОРНЕЕВА
и Карина ХИСМАТУЛЛИНА.
Фото Марии АВТИНОЙ.**

И творчество, и увлечение

Оказывается, у детского телевидения в нашей стране есть собственный День рождения. Его уже 58 лет отмечают в середине января. У нас в городе, в Центре детского творчества есть своя детская телестудия — «Школьное ТВ», которая каждый месяц готовит выпуски передач.

Руководит редакцией педагог Анна Сергеевна Смирнова. Журналисты, операторы, монтажёры, ведущие — все эти роли выполняют обычные школьники. Один из них — Данила Новиков. Он в составе редакции «Школьного ТВ» с самого начала.

Данила не сразу понял, что телевидение — это именно то, чем он хочет заниматься. К занятиям его подтолкнул папа, который много лет проработал на городском телевидении. С тех пор

Данила в составе редакции детского телевидения.

— Данила, с какой целью ты пришёл в телестудию?

— Как и все мои ровесники, я пытался найти себя, мне было многое интересно. Я пришёл в детскую телестудию, не зная, что меня ждёт, но когда понял, что мне это интересно, стал развиваться как юнкор.

Начинать Даниле было не сложно. Собралась очень дружная команда ребят, которая училась и не стояла на одном месте. Между ними сложились хорошие отношения. Все вместе ходили на каток, отмечали День рождения друг друга и День рождения «Школьного ТВ». Роль Данилы в редакции со временем менялась. Начинать, как технический работник, помогал с монтажом. Позже попробовал пи-

сать тексты к сюжетам, стал журналистом.

— Что тебе давало и даёт «Школьное ТВ»?

— Я занимаюсь литературой, мне полезно иногда переключать стили написания. Это для меня интересно, это я воспринимаю, как зарядку для мозга.

— Важно ли наличие детских редакций в небольших городах?

— Наличие детского телевидения и разных журналистских кружков очень важно. Телевидение — это самое молодое искусство, развиваться в нём — значит развиваться в искусстве. Раз оно самое молодое, значит, в нём можно больше открывать для себя, для людей. Если кружки будут расширяться и расти, тогда и умелых журналистов будет больше.



Для Майи Щукиной «Школьное ТВ» стало путёвкой в профессию

Молодая редакция участвует в разных конкурсах, областных фестивалях и уже имеет серьёзные награды. А её выпускники успешно поступают в университеты на факультет

журналистики. У детского телевидения в нашем городе хорошее будущее.

Виктория УСОВА.

**Фото
https://vk.com/club153294149**

Наши праздники

Патриоты своей газеты

Россияне читают газеты уже более трёхсот лет. И всё благодаря Петру I. По его указу, в январе 1703 года в Москве вышла первая газета «Ведомости». Несмотря на то, что прошло более трёх веков, газеты и журналы всё ещё актуальны. А дата выхода первого печатного издания стала Днём российской прессы.



Разговор с главным редактором «Усть-Катавской недели» получился очень интересным

Газета «Усть-Катавская неделя» — вестник нашего города, а также «мама и папа» молодежной газеты «БУМ». Первый номер еженедельника вышел 4 января 1993 года, тираж составлял 1 600 экземпляров. В настоящее время газета выходит один раз в неделю, а её тираж вырос в два с половиной раза!

Мне стало интересно побывать в редакции и увидеть своими глазами, как там всё устроено. Светлана Игоревна Обухова, заместитель главного редактора, провела меня по всем кабинетам и показала, где трудятся журналисты, верстальщики, я познакомилась и поговорила с каждым из них. Над газетой работают 11 сотрудников во главе с главным редактором Николаем Дмитриевичем Колединым. Информационный объём газеты очень велик. Журналисты, работающие в из-

дании, — большие профессионалы своего дела. Все эти годы «Усть-Катавская неделя» отлично выполняет свои главные задачи — информировать, развлекать, давать ориентиры и просто слушать людей. За 28 лет редакционный коллектив стал настоящей семьёй. По своему желанию из газеты никто не уходил, и увольнять кого-то у главного редактора желания не было. Каждый сотрудник креативный, творческий, неравнодушный и, вообще, настоящий патриот своего дела. Мне было очень интересно узнать, что в 2020 году «Усть-Катавская неделя» принимала участие в фестивале «Вся Россия», который проходил в городе Сочи. Это своеобразная общероссийская тусовка, куда съезжаются все журналисты. Газета получила две награды. Первая была присуждена за участие в конкурсе, посвя-

щённом 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. На него были отправлены работы А. И. Ремезова и Н. Д. Коледина. Вторая награда получена за акцию в память о репрессированных земляках. В рамках этой акции в каждом выпуске газеты на протяжении двух лет выходила рубрика «Право на доброе имя», которую вела М. Ю. Батракова. В ней рассказывались истории о репрессированных устькатавцах. Результатом этой акции стала установка памятника репрессированным устькатавцам на пожертвования мецената и горожан. В номинации фестиваля «Акция, которая вызвала наибольший общественный резонанс» было 700 участников, но победу присудили нашей газете! Нам, юнкорам, есть на кого равняться!

Елизавета АЛЕКСАНДРОВА.
Фото Марии АВТИНОЙ.

Есть мнение

Волшебное слово

Замечали ли вы когда-нибудь, как часто вы говорите «спасибо» и как оно на вас влияет? Казалось бы, обыкновенное слово благодарности... или нет? Давайте разбираться.

Попробуйте посчитать, сколько раз в день вы говорите слово «спасибо». К сожалению, слова благодарности мы произносим не так часто, как хотелось бы. На фоне современной динамичной жизни они просто теряются, поэтому неудивительно, что во многих странах мира появился Международный день спасибо. Он отмечается 11 января и утверждён по инициативе Организации Объединённых Наций и ЮНЕСКО, которые решили напомнить всему человечеству о том, что в современном мире очень важно оставаться вежливыми.

Что значит для человека «спасибо»? Психологи доказали, что слово «спасибо» делает жизнь людей более радостной и позитивной. Если человек ежедневно испытывает благодарность, мозг выделяет гормоны, которые улучшают физическое и душевное состояние. И чем более искренне

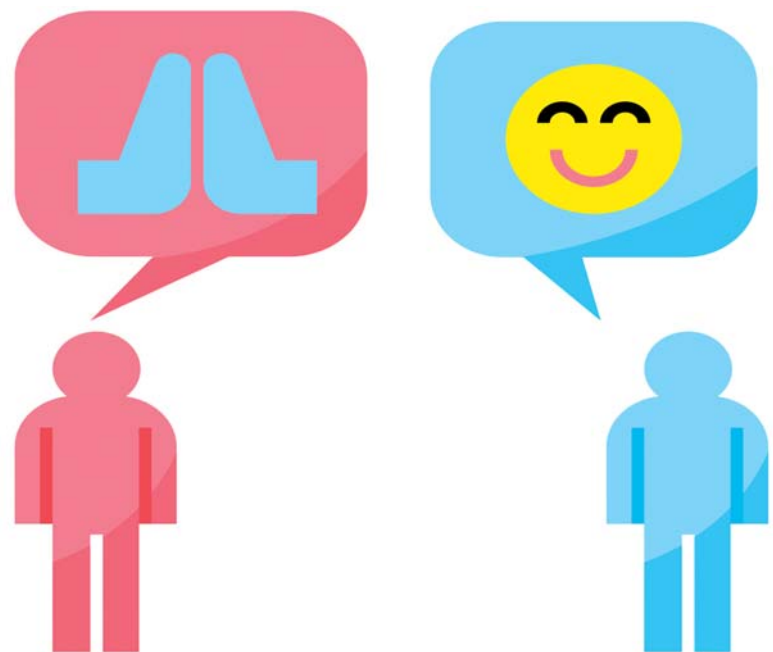
человек выражает позитивные чувства, тем активнее он помогает нам закрепить эту привычку.

Также слово «спасибо» используется для улучшения взаимоотношений. Мы можем улучшать отношения, заводить новые знакомства или приносить извинения, с помощью которых решаются конфликтные ситуации. И для всего этого иногда необходимо произнести лишь одно «волшебное» слово.

Учёные рекомендуют каждый вечер находить несколько минут, чтобы вспомнить все поступки, за которые вы можете сказать спасибо другим людям, самим себе или даже жизни, и через некоторое время она изменится к лучшему.

А вы замечали положительный эффект от слов благодарности?

Дарья МОРДВИНОВА.
Рисунок автора.



Поле битвы — волейбольная площадка

Вот уже несколько недель идёт Первенство Усть-Катавского городского округа по волейболу. В минувшую субботу, 23 января, состоялась очень интересная схватка: команда «Союз» (УКВЗ) против команды «Молодёжка» (ДЮСШ).

Команды уже не раз встречались друг с другом, каждый

был готов припомнить свои старые обиды. Правда, в этот раз в составе первой команды были некоторые члены из команды «Молодёжка». Игра была похожа на качели: вот одни ведут с разрывом плюс четыре очка, но тут же отстают на два очка. Самым запоминающимся игроком стал защитник «Молодёж-

ки» Андрей Кузин. С какой бы силой не бил противник, он поднимал очень сложные мячи, любую скидку, удары в блок и подачи.

Игра была примерно равна по силам, но чувствовалась некоторое давление со стороны молодёжи. Хочется отметить, что встреча не прошла без травм.

Один из основных нападающих команды заводчан получил травму, что сильно ослабило команду.

Первые две партии выхватила «Молодёжка». Команда явно расслабилась в третьей партии, и «Союз» с большими усилиями забрал очко — счёт 2:1. Игроки «Молодёжки» ожидали возможного реванша от

Спортивный интерес

«Союза», но этого не случилось. Для воспитанников Андрея Сергеевича Юрина матч закончился благополучно. С «Молодёжкой» стоит считаться — парни много работают на тренировках и показывают отличную игру на поле.

Дмитрий ЧЕРНОВ.

