

Школа №548  
Санкт-Петербург

3' 2013-14

Г  
О  
С  
С  
У  
С

Азбука  
грамотности



7-10 лет

Искусство говорить .....	6
Психология .....	9
Иностранные языки .....	12
Здоровье .....	15
Компьютерная грамотность .....	20
Культура .....	21

11-14 лет

Здоровье .....	30
Психология .....	33
Компьютерная грамотность .....	36
Искусство говорить .....	42
Культура .....	44
Иностранные языки .....	49

15-17 лет

Психология .....	54
Искусство говорить .....	58
Компьютерная грамотность .....	60
Культура .....	64
Иностранные языки .....	68
Здоровье .....	70

## **Над выпуском работали**

### **Главный редактор**

Чернышова Дарья

### **Компьютерная верстка**

Ефимова Светлана, Амерханов Руслан, Бажко Марина, Ивановский Александр, Кочоян Ирина, Рылов Денис, Киселева Анастасия, Воронина Вика, Латышева Вероника

### **Эксперты**

Козлова Е.Н., Пивненко О.А.

# От редактора

Дорогие друзья!

Знаете ли вы, какие науки являлись предметом изучения человека сотни лет назад? Было ли вам когда-нибудь интересно, что требовалось знать для того, чтобы считаться образованным человеком, и как менялись эти требования с течением времени?

Семь свободных искусств (лат. *Septem artes liberales*) — это семёрка дисциплин, лежащих в основе образования со времен античности. Еще древние греки считали своей целью изучение не какой-либо узкой специальности, но круга наук, позволяющих систематизировать свои знания о мире. Эти науки условно делились на две группы — тривиум и квадривиум. Тривиум, считавшийся низшей ступенью образования, включал в себя грамматику, риторику и логику. В свою очередь, в квадривиум входили такие дисциплины, как арифметика, геометрия, музыка и астрономия. Углубляя знания в той или иной области, люди изучали труды философов и ученых.

Со временем понятие семи свободных искусств расширялось, вводились новые дисциплины, а их изучение становилось всё более планомерным. Уже невозможно было назвать образованным того че-

Чернышова  
Дарья, 9а

ловека, кто не был хотя бы поверхностно сведущ в этих науках. По сути со времен Римской империи в этой области изменилось немного — всё так же необходимы умения точно излагать свои мысли как на бумаге, так и в устной форме, проводить математические расчеты, разбираться в искусстве...

Мы решили спросить учащихся различных классов об их мнении относительно той или иной дисциплины и проследить, как меняется их точка зрения с возрастом. Перед вами — результаты нашего опроса. Приятного чтения и до новых встреч!





**Взгляд  
учеников  
7-10 лет**





Ученики  
5а  
класса

Все мы знаем, что уметь говорить — это важно, ведь без слов разве помиришься с кем-нибудь, разве поймешь душу человека, его идеи? На свете много того, о чем нельзя сказать, но вещей, о которых можно сказать, гораздо больше. Не всегда человека судят по поступкам, бывает, судят по речи. Мне кажется, что хуже всего тем, у кого нет голоса, ведь так много чувств в словах ты передаешь собеседнику.

Тихова Полина

Я считаю, что в наше время важнее всего уметь ладить и общаться с людьми. Уметь слушать и не просто общаться, а красноречиво, ярко, интересно говорить, точно выражать свои мысли, чтобы слушали тебя. Это умение помогает договариваться с людьми или просто быть хорошим собеседником. Благодаря этому к вам потянутся люди, ведь всегда интересно общаться с человеком, который может рассказать что-то новое. Но владеть этим умением непросто! Для этого нужно быть действительно умным, разносторонним и интересующимся человеком!

Корчакова Елизавета

**З**дравствуй-  
те, румяный  
и желтый, как  
солнце, Колобок!  
Как Вы поживаете?  
Мне бы очень хоте-  
лось Вам кое-что посо-  
ветовать!

Если бы Вы попросили бабушку  
приделать Вам ноги, Вам было бы на-  
много легче жить! Вы бы могли ходить,  
а не катиться на голове, Вы бы могли  
убежать от кого угодно, даже от рыжей  
лисы. Вы бы могли бегать, прыгать, ска-  
кать с друзьями.

Попросите бабушку, чтобы испекла еще  
колобков, и у Вас будет компания.  
Вы сможете общаться, ходить в лес  
за грибами, в поход, на рыбалку. Прав-  
да, в джунгли, я думаю, ездить не на-  
до: встреча с гепардом или леопар-  
дом ничего хорошего  
не сулит. Остерегай-  
тесь джунглей, доро-  
гой Колобок!

Живите дружно  
с бабушкой, и все будет  
хорошо!

## Письмо герою

Ильичев  
Андрей,  
6а



## Хочу и надо

Этими двумя словами можно определить все наши поступки. В жизни очень часто сталкиваются эти иногда совпадающие, а иногда совершенно противоположные слова. С самого утра уже возникает противоречие: вставать или еще немного полежать? И так каждое воскресенье. Утро начинается радостно, с ощущением вы-

Рачейская  
Юлия,  
76

ходного дня — не надо вставать в восемь утра. Но уже в начале десятого моя морская свинка начинает громко просить есть. Вставать и кормить или накрыться подушкой и притвориться спящей? Жалость к маме, у которой воскресенье — единственный выходной, берет надо мной вверх. Надо кормить! Встаю, кормлю, и сон как «рукой сняло». Хочу утром посмотреть мультики, но вспоминаю про уроки. Делать их или сделать вид, будто забыла? Иду, учу. Хочу поиграть на компьютере, но надо заняться домашними делами. «Приболеть» или помочь маме? Убираю. Подметаю. Хочу посмотреть кино, но надо идти собирать портфель и мыться. Моюсь, собираю. Хочу покрасить ногти ярким лаком, но вспоминаю о школьных правилах. Рассказать маме о несправедливости или покрасить ногти в бежевый цвет? Просто грущу. Перечитала сочинение. Получилось по ровну «хочу» и «надо». Но это ведь только сочинение. Задали — написала. В реальной жизни «хочу», конечно, больше. Ведь я же еще ребенок, которому не всегда понятно «надо», но всегда понятно «хочу».





Ученики  
5а  
класса

В любом, даже детском споре нужно показать себя с лучшей стороны. Дело даже не в том, чтобы казаться умнее перед собеседником, а в том, что нужно найти проблему и решить ее. Перед каждым человеком встречаются проблемы, которые нужно решать с умом.

Я считаю, что психология очень интересная, сложная и невероятно важная наука. Думайте в своей жизни на каждом шагу и не бросайте слов на ветер!

Марина Снежана

Есть школьные психологи, которые помогают детям. Я думаю, что каждый человек должен знать основы психологии. Почему? Это помогает не терять самообладание в стрессовых ситуациях.

Одинцова Полина

Психология также помогает разобраться в себе и в своем внутреннем мире, наладить отношения с людьми, поправить собственное здоровье.

Спаткай Ева

## Хорошо быть ДЕВОЧКОЙ

**К**ак хорошо быть девочкой! Мы непредсказуемые, но это ведь завораживает и притягивает. Мы опрятные и аккуратные, не то что эти охломонны, мальчики. Эти бестолковые и глупые мальчишки, что за существа? Просят нашей помощи, унижаются на наших глазах, показывая, что они беспомощные, как только

что родившийся птенчик. Они сносят все на своем пути, не замечая никого. А разве они помогут маме вымыть посуду или приготовить ужин? Да они даже в своей комнате не соизволят прибраться! Ленивые и неподъемные...

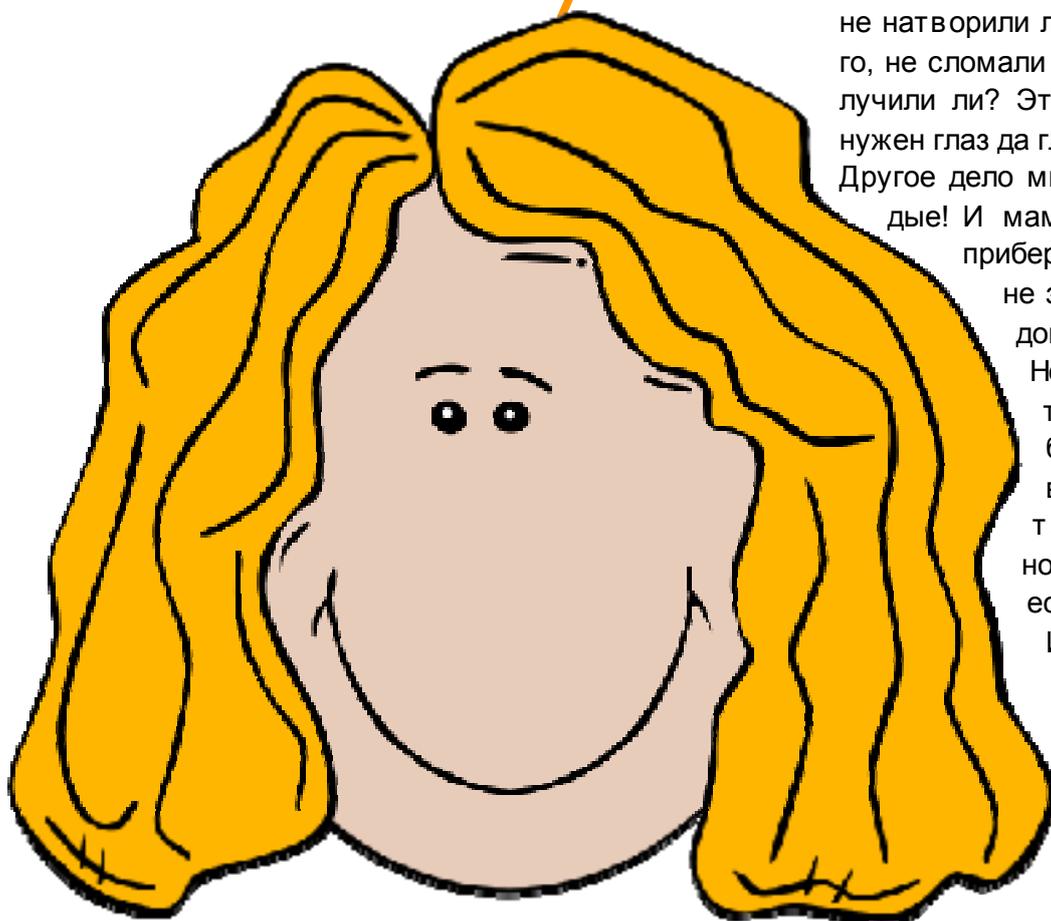
Пасюк  
Катя,  
6в

Им бы только на футболе гонять и за компьютером сидеть.

За ними надо везде ходить и смотреть,, не натворили ли они чего-нибудь плохого, не сломали ли ничего, травму не получили ли? Это вечный ужас! За ними нужен глаз да глаз.

Другое дело мы, девочки! Умные и гордые! И маме поможем, и в комнате приберемся и, конечно же, себя не забудем привести в порядок. Прекрасные создания! Не так ли? Мы спокойные, тихие, красивые. Мы любим чистоту. Аккуратно все делаем. Мы старательные. Милые мы, но можем за себя постоять, если надо.

И все-таки нам повезло, что мы девочки!!!



# Хорошо быть МАЛЬЧИКОМ

**М**ы, мальчики, можем всё, а девочки практически ничего. Дерево, стена, камни — для нас всего лишь преграды. Мальчики переберутся через любой забор, залезут на деревья, перепрыгнут через стену.

Если получают травму, говорят: «Ничего, до свадьбы заживёт!» А девочки, если поцарапаются... Для них это смерть. Они приходят домой и начинают заливать рану йодом, зелёной, перекисью, затем год мажут кремами. В итоге доходит до бинта. Обматывают руку, а в школе говорят, что писать не могут.

Я не могу представить себя девочкой.

Как хорошо, что мне не надо сидеть часами перед зеркалом перед тем, как выйти на улицу, ведь это ужасно глупо. Тонны косметики на лице. А как они только ходят на каблуках? Мальчики наденут что-нибудь удобное и проведут эти часы, играя в футбол.

Мы знаем, что нам нужно, а девочки нет. Они хотят всё! Они хотят, чтобы всё было идеально, а мы понимаем, что это невозможно.

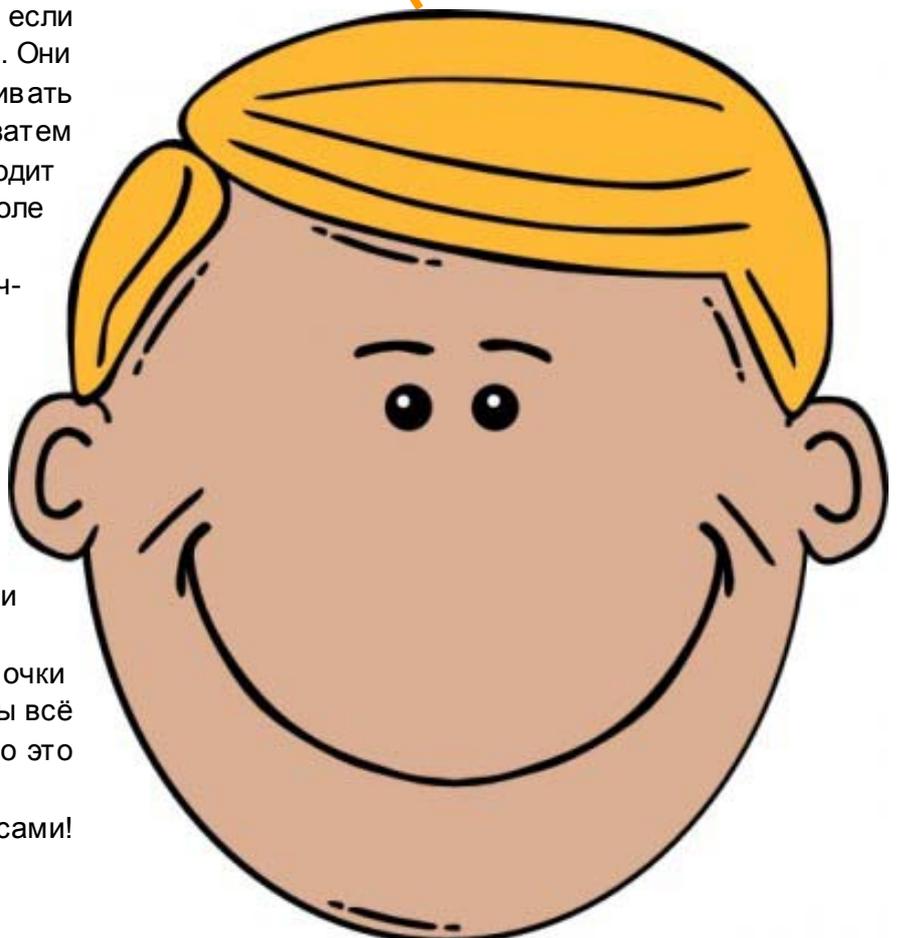
Они любят болтать по телефону часами! А нам достаточно и двух минут.

Аникеев  
Антон,  
6в

Власть в этом мире принадлежит мальчикам. Мы можем и должны управлять ими, девочками.

Девочки считают, что они самые умные и делают всё возможное, чтобы это было так, а на самом деле они совершают очень глупые поступки.

Как хорошо быть мальчиком!





Ученики  
5а  
класса

Я считаю, что знать иностранные языки — самое главное в наше время. Вы сможете больше узнать, увидеть, попробовать в чужой стране. Вы сможете побывать в тех местах, куда не отвезет вас никакая турфирма. Нужно не бояться выражать свои мысли и желания на иностранном языке. Мы еще не все слова знаем, не все правила английского языка, но когда я начинаю говорить, собеседник старается понять и объяснить мне более простым языком. Достигнув понимания, мы остаемся довольными. Поборите свое стеснение при общении на чужом языке!

Семенова Вероника

Языки пригождаются в разных профессиях. Например, если ты баскетболист и играешь в НБА, то тебе необходимо знать как минимум английский. А то вдруг ваша команда выиграла, ты лучший игрок, и тебя попросили дать интервью. А ты придешь и скажешь: «Меня зовут Петя». Люди, которые брали интервью, подумают, что ты чокнутый. Но если ты знаешь английский, то ты скажешь: «Hello? My name is Petya».

Малиновская Ирина

# My school

Садыков  
Богдан,  
4а

*My school is number five four eight  
It's cool and absolutely great!  
I get up early in the morning  
To go to school and to start learning.  
We study Russian, Maths and English  
To get good marks and school to finish.  
But sometimes we are tired of lessons  
And then we have a lot of questions.  
We want to know a lot of things,  
With foreign countries  
have some links.  
We love the school  
and dear teachers,  
Welcome to school  
and you will see it!*



# Rain Forest School

Садыков  
Богдан,  
4а



*In the 'Rain forest' school  
Was a pupil — Crocodile.  
He was very-very cool,  
And he had a terrible smile.  
All other pupils were afraid,  
So they were always late.  
But once a small kind Bird  
With a very kind heart  
Sat on the big crocodile nose  
And gave him a red beautiful rose,  
Our small Bird said:  
'Oh, Crocodile, don't be bad!  
We want to go to our school!  
We don't want to be fool!  
Let's learn! Let's study!  
Let's be friends with everybody!'  
And our terrible Crocodile  
Had got a beautiful smile!*

Ученики  
5а  
класса

Я думаю, что самое главное — это здоровье. «Почему?» — спросите вы? Я тоже задавалась этим вопросом! Разве не приятно, когда у тебя ничего не болит? Чтобы поддерживать здоровье, ученые разрабатывают всякие лекарства, но это не самое главное! Гораздо приятнее покататься на велосипеде, погулять в парке или в лесу, походить на лыжах зимой. Такие прогулки заряжают человека здоровой энергией и хорошим настроением. У такого человека вряд ли что-нибудь заболит!

Одинцова Полина

В спортзалы очереди стоят. Вы меня спросите: «Зачем они стоят?» Я вам легко отвечу: сейчас без спорта никак. Спорт — это жизнь, а жизнь — это здоровье. Но возникает вопрос: «Когда заниматься спортом взрослым людям?» Я отвечу: утром или вечером, но пять минут можно уделить.

Мылко Ника

Я думаю, что самое главное — быть здоровым! Если человек не здоровый, значит он лежит в кровати, а все другие узнают что-то новое.

Лазарев Никита

## Мое любимое дело

**М**ое самое любимое дело — ездить в походы. Свое увлечение я нашла с помощью папы и мамы — они ездят в походы, и я стала ездить. В первый раз я села в байдарку в 1,5 года, а в большие походы хожу с двух лет. Когда я была маленькая, мне в байдарку клали коврик,

чтобы я могла спать во время длинных переходов. Мы ездим на Белое море, на Баренцево море, на Ладожское озеро и в Карелию. Во все походы мы ездим с палатками, а на Ладожском озере построили домик из жердей и полиэтилена.

Шадрина  
Женя,  
2в

Мне нравится то, что я могу побывать на природе и заниматься спортом в веселой компании.

В нем можно жить даже зимой — там есть печка. Мне нравится весь поход — сначала мы едем на поезде, потом собираем байдарки, потом плывем. Мне нравится то, что я могу побывать на природе и заниматься спортом в веселой компании. Почти каждый день мы ставим лагерь в новом месте. Мы одеваемся в камуфляж, чтобы замаскироваться в природе и не беспокоить лесных жителей. Мы складываем печку. Замешиваем тесто и печем хлеб и сладкие кексы — с изюмом, с курагой, с маком. Еще мы ловим рыбу и делаем рыбные котлеты. В походе можно увидеть все настоящее: болота, ручьи, реки, водопады, озера и море с волнами, но если на море сильный шторм, то плыть приходится ночью, когда стихает ветер. Отлив на море бывает такой, что вода уходит на километры. В походах можно познакомиться



с тайгой, лесотундрой и тундрой. Особенно красиво там осенью.

Я очень люблю ходить в походы зимой.

Сначала надо очистить от снега место для палатки. Постановка лагеря зимой занимает много времени, и полночи я сплю на улице. Наступает утро. Заходите к нам на завтрак. У нас печка и вполне тепло. Когда я была маленькой, я зимой ездила на санках, потом научилась ходить на лыжах. А вечером я люблю посидеть у костра.

В нашей команде есть биолог дядя Леша, который рассказывает нам о природе — о животных и растениях, а их мы встречаем много. Шнитт-лук (из него можно сделать салат), северный лютик, морская астра, лесная герань, мох сфагнум, карликовая березка и ягель, кувшинка белая, филлодоце голубая из семейства вересковых, ну и конечно ламинария (тоже салатик можно сделать). Теперь птички — утка с утятами, чайка морская и полярная крачка, малый веретенник, золотистая ржанка и хищник канюк. Рыба пинагор, бычок. Гадюка, лягушка и лягушонок, лось, который ездит с нами.

В тундре встречаются рога, брошенные северным оленем. А заяц убежал.

Зато тюлень приплыл — они любопытные очень. И зимой их встретить можно. Мой папа учит меня ориентироваться на местности по компасу и карте, мама — обследовать округу и замечать что-нибудь необычное и интересное, например скульптуры из льда, которые делает сама природа, или волка-сторожа.

В каждом походе я делаю какое-нибудь открытие: нахожу норы животных, необычные деревья, например, несколько стволов, выросших из одного корня. Я собираю коллек-

ции камней и древесных грибов.

Это — камень-наблюдатель.

Первое мое открытие я не помню, а последнее — то, что моя собачка, с которой мы ездим в походы, умеет бегать



бокком (но когда она бежит, ее не сфотографировать). Я делюсь своими открытиями с бабушками, с сестрой и с друзьями. Да, чуть не забыла: везде, где мы бываем, мы собираем мусор, раскиданный по природе, и сжигаем его, чтобы в природе было чисто. В мире столько красоты! Мое увлечение — любоваться красотой и беречь ее.



## Парк «Орех»

**В**ы когда-нибудь хотели летать над землей? А хотели бы вы проверить себя на ловкость, смелость, выносливость? Если «да», то поезжайте в Ленинградскую область, поселок Орехово. Там создан первый в России веревочный город, где каждый может проверить себя и получить навыки экстремального

туризма. В парке созданы 6 веревочных маршрутов разной сложности.

- 1 — ознакомительный.
- 2 — для детей до 140 см.
- 3 — семейный.
- 4 — спортивный.
- 5 — экстремальный.
- 6 — только для спортсменов.

Лукина  
Валя,  
6в





На 1 трассе все учатся пользоваться снаряжением: карабином, роликом.

В парке есть несколько пролетов, протяженностью в несколько сотен метров! Попробуй прокатиться на самых длинных из них: до 200 метров в длину, на высоте 25 м от земли!

Парк расположен в живописном месте — в Приозерском районе. Здесь есть возможность переночевать, пообедать и поплавать в озере. Вербочный парк спроектирован таким образом, что его функционирование не наносит никакого вреда деревьям.

Безопасность является самым главным критерием работы парка. Здесь учат технике безопасности. Если соблюдать все правила, то ни на одной трассе невозможно получить травмы. На всех трассах

придется бороться со страхом высоты, скорости и неустойчивости. Освоив маршрут, ты уезжаешь с чувством гордости,

Создан первый в России вербочный город, где каждый может проверить себя и получить навыки экстремального туризма.

уважения к себе! Посетив однажды этот парк, захочется приехать сюда снова и покорить следующую «вершину». Сайт Норвежского парка <http://nowaypark.ru/> Приезжайте, не пожалеете!



Ученики  
5г  
класса

Хотели мы этого или нет, но будущее за компьютерами.  
Писарев Сергей

Компьютерная грамотность может пригодиться для будущей работы — мало ли ты станешь, например, программистом.

Ивановский Александр

Пенсионерам уже никак не записаться к врачу без компьютера, и они учатся печатать на клавиатуре, чаще всего их учат внуки и правнуки, которые уже свободно пользуются компьютером. Хотя бывает обидно, что дети уже реже играют на улице, сидя в интернете.

Майская Ксения

Очень важно уметь пользоваться компьютером. Если нам надо узнать домашнее задание, можно посмотреть его в Интернете!

Максимова Ира



Ученики  
6 классов

Я считаю, что культурный человек — это тот, кто знаком с правилами поведения в обществе, вежлив со всеми и уважает окружающих. Он подобающе ведет себя в разных местах — дома, на работе, в общественном транспорте. Он не ведет себя неприлично, не грубит, не кричит на собеседников, не ругается в общественном месте. Культурный человек не шепчется о людях за их спиной, не спорит о вкусах и различных точках зрения, т.к. они у всех разные. Он не навязывает окружающим свое мнение, всегда выслушивает аргументы собеседника.

Оснач Елизавета

Культурный человек это тот, который уважает свой город, страну, людей и природу. Любой культурный петербуржец должен знать историю своего города, знает, где находятся знаменитые музеи, должен уметь показать и рассказать любому приезжему, как пройти туда, куда ему нужно. Любой человек, который считает себя культурным, должен беречь свой город и страну и помогать преобразованию окружающего мира.

Прудниченко Петр

# Искусство Японии

Любите ли Вы Японию так, как любим её мы?! В эту страну трудно не влюбиться. А любящие во что бы то ни стало хотят выразить своё поклонение. Всем известно

о высоких технологиях, которыми славится японская промышленность. Но Япония — это прежде всего страна с богатыми традициями. Чайная церемония, икебана, загадочное японское письмо, японская гравюра...

Датлина  
Наталья,  
6а

Удивительная страна Япония не может не привлекать своей культурой и искусством, которые отличаются простотой и лаконизмом.



*Гору Фудзи вдали  
плащом зелёным укрыла  
молодая листва*

*Бусон*

*Хризантемы белеют,  
и праздничной их красотой  
полна округа...*

*Шики*

Красиво?! Это хокку — поэтические картины, набросанные одним-двумя штрихами. Иногда все хокку целиком — развернутая метафора, но ее прямое значение обычно скрыто в подтексте.

*Из сердцевины пиона  
Медленно выползает пчела...  
О, с какой неохотой!*

Басё сложил это стихотворение, расставаясь с гостеприимным домом своего друга.

*На голой ветке  
Ворон сидит одиноко.  
Осенний вечер.*

А это стихотворение Басё похоже на монохромный рисунок тушью. Ничего лишнего, все предельно просто. Что вы представляете? Поздняя осень, природа словно замерла в грустной неподвижности... Поэт изобразил реальный пейзаж возле своей хижины и через него — свое душевное состояние. Не об одиночестве ворона говорит он, а о своем собственном. Я хочу посовето-

вать всем купить или взять в библиотеке сборник хокку. Благодаря знакомству с японской поэзией вы сможете всмотреться в привыч-

Удивительная страна Япония не может не привлекать своей культурой и искусством, которые отличаются простотой и лаконизмом.

ное — и увидеть неожиданное, всмотреться в некрасивое и увидеть красивое, всмотреться в простое — и увидеть сложное.



# Друзья Деда Мороза

У нас в классе проводился замечательный праздник «Друзья Деда Мороза». За некоторое время до его наступления мы разделились на группы. Нам дали

задание узнать информацию об обычаях празднования Нового года в разных странах.

Ученики  
3в

Первая группа представляла **французского Деда Мороза** — Пэр Нуэле. Лиза и Паша подготовили презентацию, рассказали о встрече Нового года во Франции. По традиции Новый год во Франции отмечается в кругу друзей, в то время как Рождество со своей семьей. 31 декабря почти во всех странах Европы отмечают День Святого Сильвестра, и Франция не является исключением. В этот праздник французы очень шумно гуляют, много едят, веселятся и ждут прихода Нового года. На улицу французы выходят маскарадных костюмах, их называют Сильвестр-клаусами. Помимо просмотра красочной презентации нашему классу представилась возможность подслушать новогоднюю песенку в исполнении Милены. В конце своего выступления группа показала отличный торт с Эйфелевой башней!

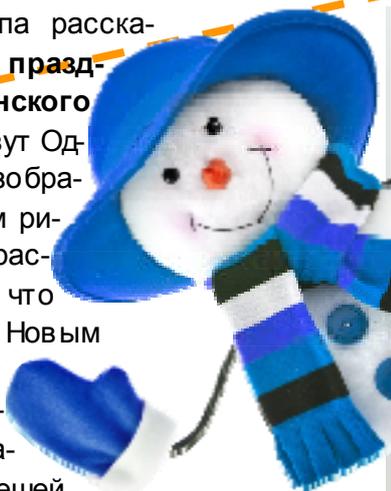


Следующая группа рассказала о японском праздновании.

**Японского Деда Мороза** зовут Одзи-Сан. Маша изобразила его на своем рисунке. Группа рассказала о том, что японцы перед Новым годом убирают свои дома, освобождаются от старых ненужных вещей и украшают дома Икебанами из веток сливы и бамбука. Приход Нового года возвещается 108 ударами колокола. Японцы дарят друг другу грабли (символ счастья) и фигурки бога Дарима. Одзи-Сан угощал детей рисовыми лепешками «Моти-Боти». В Японии соперничают два Деда Мороза: Сегацу-сан и новичок Одзи-сан (модифицированный вариант американского Санты Клауса). Новый Дед Мороз появился в стране восходящего солнца сравнительно недавно,

но все больше детей отдают предпочтение Одзи-сану.

Одзи-сан привозит подарки по морю и дарит их ребятам. Одет он в традиционный красный тулупчик. В отличие от молодого Одзи, традиционному Сегацу-сану приходится ходить по до-



мам целую неделю, которую японцы называют «золотой». Сегацу-сан не дарит подарки малышам, за него это делают их родители.

Сегацу-сану приходится ходить по домам целую неделю, которую японцы называют «золотой». Сегацу-сан не дарит подарки малышам, за него это делают их родители.





Затем выступала группа «**Чешский Дед Мороз**» в костюмах ангела и Микулаша. Микулаш, Чешский Дед Мороз, разносит

Чешский Дед Мороз, разносит подарки задолго до Нового года — в ночь с 5 на 6 декабря. Он заходит в семьи, где есть маленькие дети, и по записям в книге хороших и плохих поступков, которую он носит с собой, дарит детям подарки.

подарки задолго до Нового года — в ночь с 5 на 6 декабря. Он заходит в семьи, где есть маленькие дети, и по запи-

сям в книге хороших и плохих поступков, которую он носит с собой, дарит детям подарки. Микулаш одет в мохнатую шубу и шапку, в руке у него посох, а за спиной — короб с подарками. Ходит чешский добрячок исключительно в сопровождении черта и ангела. Черт носит собой **черный** список с фамилиями детей-проказников, ангел держит белый список с именами послушных ребят. Микулаш внимательно изучает записи своих товарищей и решает, кому из малышей какой подарок он подарит. Впрочем, за свои поступки у Микулаша можно вымолить и прощение, спев ему песенку или рассказав стишок. Подарки под елку чешским детям подкладывает младенец Иисус, которого называют Ежишек или Езулатко.

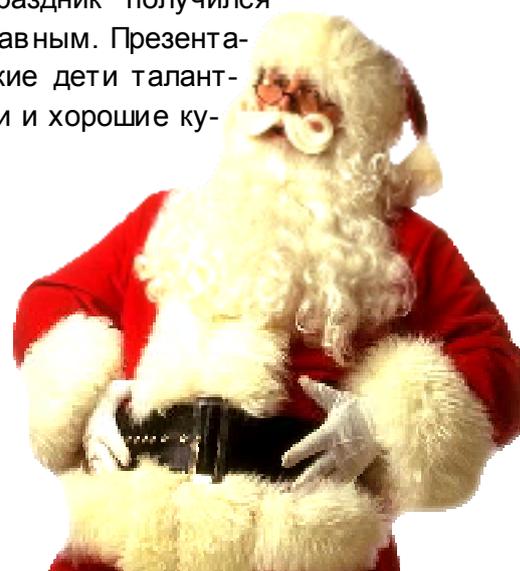


Веселый праздник продолжила группа **«Китайский Дед Мороз»**. Девочки из этой группы были с традиционными китайскими прическами и удивили знанием китайских традиций. Под Новый год в Китае в домах устанавливают цветущую ветку персика или украшают мандариновыми деревьями, увешанными оранжевыми плодами, символизирующими процветание. В этот период распускаются персиковые и абрикосовые деревья, мандарины и миндаль. Молодыми цветущими ветвями и просто букетами цветов украшают улицы. Если же решено украсить дом веткой абрикоса, цветы абрикоса должны иметь пять лепестков. Кроме того, на алтарь ставят арбузы, красная мякоть которого символизирует удачу в наступающем году. Независимо от достатка, вечером, в канун Нового года, происходят массовые танцы дракона. Самые пышные шествия и яркие мероприятия проводятся ночью. С наступлением сумерек разводят костры в парках, садах или на улицах, у костров собираются несколько семей.



Заключительной была группа **«Финский Дед Мороз»**. Финского Деда Мороза зовут Йоулупукки (елочный козел). Дом Йоулупукки стоит на горе Корвангунурц, что значит «гора-ухо». Вместе с ним живут его гномы-помощники. У финнов существует традиция устанавливать на площади сказочного козла из сена, а под Новый год сжигают. Это означает, что Старый год ушел, а Новый наступил. Йоулупукки и Нюша угощали детей печеньем с орешками. Такое печенье использовалось для гаданий. Изначально древние руны вырезались на палочках, но так как каждый год гадают заново (с новыми рунами), их стали выкладывать на печенье. Каждый берет одну печенюшку и по руне, выложенной на ней, определяет сло-

во (из гадального списка). Далее следует истолковать, какое будущее описывается этим словом. Праздник получился необычным и забавным. Презентации показали, какие дети талантливые выдумщики и хорошие кулинару!





**Взгляд  
учеников  
11-14 лет**





Ученики  
8 классов

О боже! Ты же сам знаешь, как это важно — заниматься спортом! Что же будет с тобой, если ты не будешь тренироваться?! Ты прилипнешь к дивану и быстро растолстеешь. Никому ты будешь не нужен в такой форме? В наши дни модно быть спортивным и не иметь вредных привычек. А вдруг что-то случится, и тебе надо будет защищать себя и других, а ты не в спортивной форме? Тогда ты обречён. Поэтому очень важно заниматься спортом. Ведь благодаря ему ты сохраняешь здоровье. Задумайся! Тебе выбирать, по какому пути идти.

Палагина Вика

Спорт — это имидж человека, это не только его физические качества, но и его внутренний мир, его сознание. Спорт помогает нам получить заряд бодрости, веселья или просто хорошо провести время. В 21 веке заниматься спортом модно! Люди с гордостью заявляют своим знакомым: «А я пошла(ёл) на фитнес», «Я в бассейн!», «Я на утреннюю пробежку». Спорт нас меняет, он раскрывает наши скрытые возможности, внутренние качества.

Худяков Николай

## Мама МОЖЕТ ВСЁ ЧТО УГОДНО

**В** нашей школе проходили спортивные соревнования «Мама может, мама может всё что угодно...» между вторыми, третьими и четвертыми классами, которые были разделены на команды по параллелям. Как можно догадаться из названия, в этих соревнованиях приняли участие не только дети, но и их мамы. Конечно, все хотели победить, но, между тем, никто не собирался сделать это любой ценой. И дети, и их мамы получали удовольствие.

Сначала учителя физкультуры проводили разминку, для чего и собрали два круга. В одном были дети, в другом — взрослые. Затем пришло жюри, которое состояло из Харитоновой Аллы Геннадьевны, Преснухиной Любви Борисовны и Четвериковой Жанны Валерьевны. Алла Геннадьевна сказала речь, о том, что самое главное — наслаждаться самим процессом, а не стремиться занять первое место.

И вот наконец-то начались сами соревнования. Было много различных заданий, в которых участвовали все без исключения. Каждый участник в команде был действительно заинтересован в происходящем. И конечно, когда какая-то команда выигрывала, то все её участники начина-

Латышева  
Вероника,  
8а

ли прыгать, хлопать в ладоши, кричать что-то. И это делали все, даже взрослые. Было несколько отдельных заданий только для взрослых, в то время как детям дали передохнуть. Стоит отметить, что группы поддержки у каждой команды были довольно большими. Все сопереживали и старались поддержать свои команды. В конце Алла Геннадьевна подвела итоги, победила команда «в» классов. После соревнований, когда уже все стали расходиться по домам, можно было услышать, как участники (как дети, так родители) обсуждают всю эту игру, как это было весело и интересно.



## Зубная фея

**З**убная фея — сказочный персонаж, традиционный для современной западной культуры. Зубная фея, как гласит легенда, дает ребёнку небольшую сумму денег (или

Главная польза от зубной феи состоит в том, что ребёнок получает компенсацию за боль или неприятности, которыми сопровождается потеря зуба.

Ефимова  
Светлана,  
86

в стакан воды около кровати. Утром вместо зуба обнаруживается монета. Этот вариант становится всё популярнее, так как родителям гораздо проще выпастить зуб из стакана с водой, чем лезть под подушку с риском разбудить ребёнка.

Главная польза от зубной феи состоит в том, что ребёнок получает компенсацию за боль или неприятности, которыми сопровождается потеря зуба. Кроме того, он привыкает следить за собой, что ему может пригодиться позже. Также считается, что ритуал зубной феи помогает детям понять разницу между реальностью и воображением. Зубы можно дарить фее в любой день, кроме Рождества. По этой теме были сняты многочисленные фильмы, главным образом ужастики. Например — «Темнота наступает» (2003), фильм Джонатана Либесмана, в котором злой дух женщины принимает форму Зубной Феи, и начинает охоту. Другой пример — «Древнее проклятие», снятый Чаком Боуманом. В этом фильме мёртвая женщина убивает детей, чтобы получить их зубы.



иногда подарок) вместо выпавшего у ребёнка молочного зуба, положенного под подушку. Обычно ребёнок, у которого выпал молочный зуб, кладёт его в ершом под подушку. Утром он находит монетку или подарок вместо зуба. Реже ребёнок кладёт зуб

Ученики  
8 классов

Каждый современный человек должен уметь контролировать свои эмоции. В жизни бывают ситуации, в которых от этого навыка зависит очень многое. Со стороны кажется, что контролировать эмоции очень просто. Не говори ничего, да и всё. Но на самом деле всё куда сложнее, ведь эмоции настолько быстро вылетают, что ты даже не успеваешь их обдумать и понять, стоит ли их обнаруживать или нет. Этому нужно очень долго учиться, но в современном мире без этого сложно жить.

Ярош Дмитрий, 8а

Стресс. Как научиться контролировать себя? Как суметь защитить себя от стресса? В нашем мире каждый второй испытывает стресс ежедневно. Неправильное питание, проблемы на работе, в семье, суматоха города. Мы даже не задумываемся, сколько у нас умирает нервных клеток ежедневно. Возможно, если бы люди элементарно умели контролировать эмоции, знали бы, как вести себя в тяжелой сложившейся ситуации, уважительно относились друг к другу, то стресса можно было бы избежать.

Бикбулатова Елизавета, 8а

# Конкурс Лидеров

**Н**едавно прошел районный ежегодный «Конкурс Лидеров». В нем я принимала участие от Совета старшеклассников. Конкурс состоял из трех этапов: «Мастер-класс», «Самопрезентация» и «Я и моя команда». Всем участникам отводилось на задания около 2-х месяцев. Я со своей группой поддержки готовилась неделю.

Рушай  
Ирина,  
8в

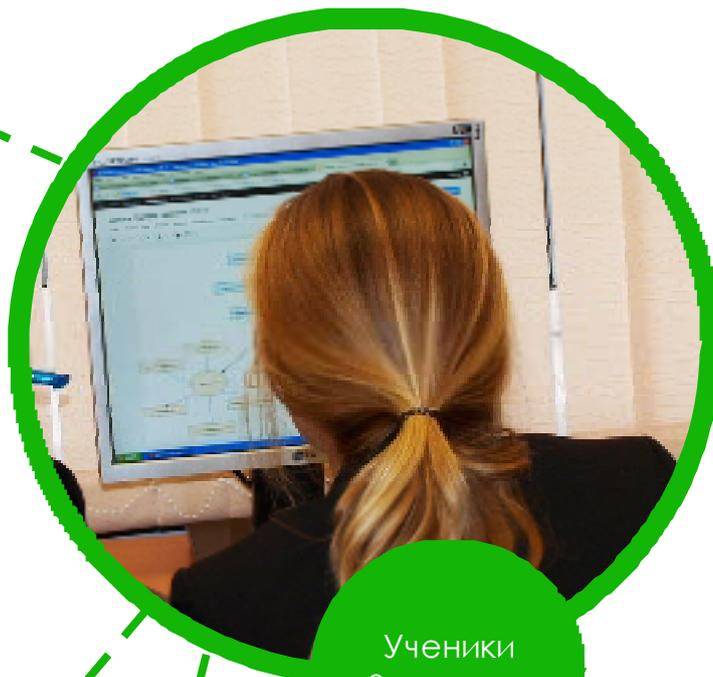
Первый этап — «Мастер-класс» предполагал наличие фантазии. Можно было выбрать любое занятие, которое нравится, и за 30 минут научить ребят этому мастерству. Я выбрала новогоднюю елочку из гофрированной бумаги. Получилось очень необычно и интересно. То, что надо!





Ребята-участники мастер-класса были разного возраста. Моя группа поддержки делала открытки ко Дню Матери. Во втором этапе — «Самопрезентация» ставка была на активность Лидера. Где, когда, с кем он участвовал в разных проектах, акциях, бывал ли в лагерях. Всё было важно. Были прекрасные выступления, жаль, что было немного участников из всех школ Красносельского района.

Что же дает этот конкурс и почему в нем нужно обязательно участвовать? «Конкурс Лидеров» помогает совершенствовать свои лидерские навыки, научиться легко на публике рассказать о себе и своих успехах. На этом конкурсе можно почерпнуть много новых идей, встретить много интересных доброжелательных ребят. Это отличный шанс расширить круг своих друзей!



Ученики  
8 классов

С компьютером легче бронировать билеты из дома. Можно просто сделать пару щелчков, и билет уже ваш.

В любую поездку вы, конечно же, берете с собой фотоаппарат и, несомненно, делаете множество снимков. И куда же их девать после отдыха? Можно скинуть их на компьютер, после очистить память на фотоаппарате. Вы сможете полюбоваться снимками в любой момент, показать друзьям и знакомым.

Во время работы, если понадобится срочная связь с одним из рабочих, но их не будет на месте, вы можете отправить сообщение на его электронную почту. Также, если он в сети, например в «скайпе», то вы сможете связаться с ним быстро и обговорить волнующие вас моменты, при этом не затратив ни денег, ни особых усилий на поиск связи.

Яшина Анастасия

Люди забывают о реальной жизни, а дети — об образовании. Последствия активного использования всех чудес технологии приводит к деградации населения планеты. В современном обществе люди ограничены и озабочены телефонами, компьютерами и другими устройствами.

Марушин Федор

Для реализации проекта и оцифровки редких книг, рукописей, карт, музыкальных партитур, записей, фильмов, снимков, фотографий и чертежей потребовалось четыре года. Сайт доступен на семи языках: арабском, китайском, английском, французском, португальском, испанском, русском. Сами же документы представлены на гораздо большем количестве языков. Проект разработан и осуществлен при помощи сотрудников библиотеки конгресса США. Над содержанием вебсайта библиотеки трудились сотрудники библиотек и культурных учреждений из России, Бразилии, Великобритании, Китая, Египта, Франции, Японии, Саудовской Аравии и США. Документы разделены по хронологическому и географическому признакам. Кроме этого документы можно искать по теме и типу объекта. Для первой фазы проекта оцифровано около 1200 документов. Их можно смотреть постранично, увеличивать и уменьшать изображение; некоторые объекты доступны для скачи-

# Мировая цифровая библиотека

Канева  
Полина,  
8а

вания. Основными целями ресурса являются содействие международному и межкультурному взаимопониманию, расширение объема и разнообразия культурного содержания в интернете, предоставление ресурсов для педагогов, ученых и всех заинтересованных лиц, а также сокращение разрыва в цифровых технологиях внутри страны и между странами, говорится на интернет-сайте библиотеки.



вать постранично, увеличивать и уменьшать изображение; некоторые объекты доступны для скачи-

Найти мировую цифровую библиотеку можно найти по адресу: [www.wdl.org](http://www.wdl.org).

## Почувствуйте себя художником!

**Ч**его только нет в сети Интернет! Сегодня мы с вами станем художниками!

### Пикассо (Picasso)

Итак, начнем с Пикассо. На сайте [www.mrpicassohead.com](http://www.mrpicassohead.com) с помощью заготовок для овала лица, носа, глаз и т.п., нарисованных в стиле

Пикассо, вы можете создавать свои собственные картины. Вы можете даже подписать их, опубликовать на сайте. Главное, что ваши картины будут действительно нарисованы в стиле великого мастера!

Кузнецова  
Вика,  
8а

### Сёра (Seurat)

Сайт [www.epcomm.com/center/point/point.htm](http://www.epcomm.com/center/point/point.htm) позволит вам стать пуантилистом и начать творить в стиле Сёра. Для рисования понадобится загрузить плагин Adobe Shockwave и установить его. Рисовать точками довольно утомительно, можно рисовать серией точек, для этого сделайте двойной щелчок мышью и начинайте рисовать, предварительно выбрав цвет и размер кисти.

### Ван Гог (Van Gogh)

Другая страница предыдущего сайта — [www.epcomm.com/center/vangogh/vangogh.htm](http://www.epcomm.com/center/vangogh/vangogh.htm). Правила те же — выбираете цвет и размер кисти. Кроме этого, вы можете выбрать направление мазков — либо горизонтальные, либо вертикальные. После небольшой тренировки вам покажется, что вы рисуете ничуть не хуже Ван Гога.

picassohead





### Матисс (Matisse)

На сайте Художественного музея в Балтиморе [www.artbma.org/educators/](http://www.artbma.org/educators/) есть замечательная ссылка — Matisse for Kids (Матисс для детей) [www.artbma.org/flash/F\\_conekids.swf](http://www.artbma.org/flash/F_conekids.swf). Пройдя по этой ссылке, вы окунаетесь в мир Анри Матисса.

Отвечайте на вопросы и собирайте портфолио. А в конце этого виртуального тура вам предложат из предметов с картин Матисса создать собственное произведение, которое даже можно распечатать на принтере.



# Recorder Pen

**К**орейские дизайнеры разработали уникальный гаджет — ручку, способную распознавать рукописный текст и декодировать его в печатный. При передаче через Bluetooth на компьютер или смартфон написанное декодируется и сохраняется в текстовом файле. В наше время большинству людей чаще приходится набирать текст на клавиатуре, чем писать от руки. В ре-

Шабанов  
Дмитрий,  
8а

зультате серьезно снижается грамотность письма и ухудшается почерк. Это становится серьезной проблемой для современных школьников и студентов. Благодаря Recorder Pen станет проще не только собирать и хранить лекционный материал, но и проверять грамотность, используя возможности текстового редактора Word.





Ученики  
8 классов

Ну что ж, одно из самых важных умений в жизни — это умение говорить. Умение выражать свои мысли так, чтобы речь лилась рекою, умение ставить слова таким образом, чтобы другим хотелось слушать, умение так изрекать идеи, чтобы за тобой хотелось пойти. Неужели тебе это не нужно? Великие музыканты, мировые лидеры, поэты и прозаики, произведения которых идут через века — все эти люди умеют говорить. Лидеры заставляют людей поверить в их правоту. Поэты и прозаики открывают в своих книгах целые миры и говорят с тобой через время. Всё еще не веришь мне? Тогда посмотри на своих учителей. Посмотри, какие учителя тебе нравятся? Правильно. Те, что грамотно дают нужный материал, те, которые преподают так, что хочется слушать. И даже сейчас ты не поверил мне?

Тогда посмотри вокруг, и у половины людей ты увидишь продукцию Apple, а половина тех, у кого она есть, восхищаются Стивом Джобсом. А знаешь почему? Потому что у него была идея, и он умел говорить. Он зажег своей идеей полмира, своими словами и риторикой. Учитесь говорить.

Цыганкова Лиза, 8а

## Трудности перевода

Авдеева  
Настя,  
86

Все мы когда-то были маленькими, веселыми и непосредственными. Мы не знали о большом мире практически ничего, только улавливали слова родителей о странных вещах. Мы были очень любознательны и наблюдательны. Многие вещи мы называли не своими именами и понимали смысл слов совершенно по-иному. Думаю, сейчас большинство слушают истории родителей и вспоминают, какими они были смешными. Люди вырастают и перестают понимать ход мыслей детей по-иному. Неужели мы не можем пойти против стереотипа и попытаться сделать невозможное — понять их? Давайте попробуем отгадать, о чем говорят первоклашки!

- Это где балкон?
- Это где игрушки стоят.
- Может, какие-нибудь картины дорогие?
- Это картины, которые рисуют на стекле.

Вираж

- Это когда очень сильно оберегают другого человека.
- Это когда люди ценят друг друга и помогают.
- Это тогда, когда люди ухаживают за своими предками.

Любовь

- Дерево, на котором мы можем сидеть, спать, кушать, вещи свои хранить.
- Это все, что для дома.
- Мне кажется, это то, что нужно дому — например, плита, диван, или куда складывать вещи.

Мебель

- Он запоминает движения, и, если кто-нибудь сделает какое-нибудь ненужное движение, то он сработает.
- Это такая штука для Х-бокса.
- Это который снимает. Это который снимает!
- Перемещение какое-нибудь.

Латчик

- Там можно в пирог класть — малиновую, шоколадную, карамельную...
- Это которая внутри всяких вкусностей.
- Мне кажется, это то, что внутри чего-то находится.
- Ну, бывает десерт с ней. Это какие-нибудь вкусные добавки! Это как крем! Вишенка — это тоже она, ее кладут внутрь пирога какого-то.

Начинка

- Это когда ты смотришь в глаза другому человеку.
- Это когда что-то крутящееся, и у тебя глаза крутятся.
- Это когда ты в трансе, и то, что сказал человек, ты это сделаешь.

Контакт

- Это когда ты грустный.
- Это когда тебя обидели.
- Когда тебе скучно.
- Когда у тебя нет друзей, и тебе не с кем играть.

Печаль

- Это такая книга, в которую кладут что-то.
- Это то, что тебе дают за какую-нибудь вещь, ты какую-нибудь вещь сделал — там, помог кому-нибудь, — и тебе ее дадут.
- Это то, что получаешь в конце года.
- Ее в школе выдают за то, что ты все делал правильно.

Грамота



Ученики  
8 классов

В наше время очень важно уметь обращаться к своим истокам, к своей культуре.

Процесс глобализации приносит свои результаты: развитие производства и научно-технический прогресс дошли до всех стран индустриального общества. Беда заключается в том, что мы теряем корни. Мы празднуем Хэллоуин, забывая о многих исконно русских праздниках, мы слушаем зарубежную музыку, забывая о мелодиях Родины.

Как и столетия назад, время от времени нам нужно отрешаться от повседневной суеты и спрашивать себя, кто мы и куда мы идём. Нам не вернуть всю культуру. Мы больше не верим в чудодейственную силу родной земли, но мы черпаем силы из своего единства с прошлым, со своими предками. Нельзя отказываться от мудрости, дарованной нам поколениями.

Чтобы не потерять себя, нужно сохранить великую русскую культуру.

Бодрова Валя, 8б

В искусстве человек находит себя. Кем бы мы были без искусства? Да, мы не можем понять всех картин и песен. Но представьте, что искусства не существует. И вот, когда тебе грустно или одиноко, ты не можешь включить свою любимую песню, которая когда-то поднимала настроение; не можешь прочитать книгу, которая когда-то вытаскивала тебя из угнетающей реальности; не можешь посмотреть на картину, которая когда-то радовала твой глаз, которую ты часами мог рассматривать, каждый раз находя в ней что-то новое. Ужасно, не правда ли?

Искусство объединяет. Где-то кто-то когда-то написал песню. И вот на другом конце света ты случайно услышал её, и вдруг твоя реальность остановилась, ты начал подпевать, хотя слушаешь ты её в первый раз и слов знать просто не можешь, но на самом деле ты всегда её знал, потому что это твоя песня. Она всегда была у тебя где-то глубоко в душе, и вот человек на другом конце мира воспроизвел её. И ты чувствуешь некую связь с этим исполнителем. Она неосознаема, ты не можешь её потрогать или увидеть, но знаешь, что она есть. Затем ты находишь других людей, которые почувствовали то же самое. И ты больше не одинок.

Из-за песни люди на разных концах Земли становятся друзьями. Чудо, волшебство.

Рано или поздно вы найдете свою песню, картину, книгу и увидите те вещи, которых раньше не видели, и испытаете те чувства, которых раньше не испытывали. И вы подумаете: «Боже, где ты была раньше? Я искал/а тебя всю жизнь».

Это и есть искусство.

Куаншкалиева Айгуль, 8б

Умение выражать эмоции важно в нашем мире. Не забывай, пожалуйста, об этом, садясь писать песню, и может, когда-нибудь ты так же спасешь человека, как когда-то спасли тебя.

Юхно Настя, 8а

## Изоморфизм в творчестве Людмилы Петрушевской

Если попробовать перечислить достойнейших литераторов наших дней, то нельзя не упомянуть о Людмиле Стефановне Петрушевской. Развивая традиции классической литературы, она демонст-

рирует неповторимое мастерство при работе с жанром сказки, но, являясь новатором, преподносит читателю совсем иную манеру изложения, лексику и непредсказуемые сюжетные повороты.

Берестова  
Полина,  
8а



В первую очередь, Петрушевская удачно использует прием изоморфизма. Изоморфизм — присвоение животным черт характера, свойственных человеку, своего рода очеловечивание представителей животного мира. Через персонажей своей книги она точно передает некоторые типажы и довольно банальные случаи из жизни. Но повседневность она показывает очень ярко, интересно, необычно, не нарушая первоначальную суть жанра сказки, но каким-то образом до неузнаваемости изменив их. Представляя жизненные типажы, писатель все же отталкивается от стандартов очеловечивания животных, вы-

работанных годами разными авторами. Полученные в итоге персонажи совершенно не соответствуют тем стереотипам очеловечивания зверей, к которым мы привыкли. Автор снимает ярлыки со своих персонажей, которые они вынуждены были носить. Издревле для формирования представления о том, как бы действовали животные в человеческом быту, брались из наблюдения за живой природой, которым порой придавался несколько предвзятый, даже ошибочный смысл.

В сказках Петрушевской же ломаются стереотипы, она придумывает полукриминальную семью ежей — Стелы Е. и Гарика. Обычно еж предстает добрым, чаще всего мудрым и справедливым. Но это, однако, не говорит о полном отсутствии взаимосвязи между природной данностью персонажей и их моральным обликом. Очень интересный типаж — волк Семен Алексеевич. Мы привыкли к роли волка как к роли злобного типа, вечно голодного, жаждущего съесть кого-нибудь (в той же «Красной шапочке» Шарля Перро). У Петрушевской же волк вовсе не агрессивный, но и не является справедливым героем. Он нейтральный персонаж, плохо приспособленный к жизни. Общество относится не самым благосклонным образом к нему, но в то же время и достаточно снисходительно. Он немолод, мало чего добился в жизни, обременён семьёй. С виду, он — типичный неудачник. Но если приглядеться к этому персонажу, мы увидим истинную русскую душу, открытую и непосредственную, но в то же время ранимую и чувствительную. А чего только стоят имена персонажей Петрушевской? Блоха Лукерья, козел Толик, леопард Эдуард... Ав-

тор закладывает характер персонажей даже в их именах.

Прием изоморфизма у Петрушевской заключается не только в типажах персонажей, но и в их быту. Если присмотреться к ним, мы увидим привычки, которые присуще нам всем. И все же, в чем заключается новаторство Петрушевской? В сказках мы встречаемся с приемом изоморфизма, посредством которого создается система интересных образов. Никого не осмеивая и осуждая. Но новаторство заключается еще и в языке, на котором она говорит с читателем. Изоморфизм — присвоение животным черт характера, свойственных человеку, своего рода очеловечивание представителей животного мира.

Людмила Петрушевская

*Дикае Животное  
сказки*



реформы

www.reformy.ru

# Мир ИСКУССТВ

История искусств и живопись — вот главные мои увлечения. Так как моя мама — художник, с самых пеленок и по сей день, она приобщает меня к мировой художественной культуре. Вы не представляете, как здорово ходить по музею с личным экскурсоводом — мамой. Большинство гидов говорят очень тихо и заискусно, но она — ярко и красочно представляет каждую картину, передавая свои впечатления мне.

Я очень люблю ходить в Эрмитаж — то попаду в Египетский зал, то в Греческий. Насколько эти две культуры отличаются друг от друга! Поразительно! А наш замечательный Русский музей! Подходя к картине Айвазовского «Девятый вал», я как будто попадаю в то пространство, в эти бушующие вол-

ны. Какой ужас! Но в то же время восхищение пронизывает меня — как умело и искусно все прорисовано до мельчайшей детали, ощущается все, и цвет и построение и эмоции, все, что должна передавать картина.

Шабалова  
Полина,  
8в

Когда мы бываем в Москве, то обязательно посещаем знаменитые столичные музеи: Третьяковскую галерею и Музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина. Такой день превращается в настоящий праздник. Очень люблю рассматривать репродукции в альбомах по искусству. Достаточно одной картины Клода Моне, где красивый солнечный закат блещет на крышах домов, как настроение начинает улучшаться, или можно посмотреть на картину Жерико, где злой старик безотрывно глядит на тебя тусклым холодным взглядом, картина не из приятных, но сколько яркого чувства вложил в нее мастер! Я обожаю смотреть фильмы про художников, но не только про их произведения, но и про них самих, ведь так интересно, что за человек создал этот шедевр, что ему способствовало, чем он увлекался. Сама я тоже хожу в художественную школу. Как и вся моя семья ходила туда. Я получаю большое удовольствие от рисования. Искусство — мое главное увлечение.





## Наши гости из Калифорнии

Учащиеся нашей школы ждали с нетерпением и радостным волнением приезда американцев из Калифорнии. Джим и Терри Скотт стали

гостями нашей школы. Они люди творческого склада. Терри — автор и исполнитель собственных песен, а Джим — бывший ученый. Терри неоднократно получала призы за свой нежный и душевный голос. Она выступала с концертами в Калифорнии, Орегоне, Вашингтоне и Монтане. Ее песни транслировались по радио. Джим сочиняет стихи и играет на нескольких музыкальных инструментах.

Данилова  
Светлана,  
86

Мы очень взволнованы нашим первым посещением России. Учителя и учащиеся вашей школы произвели на нас огромное впечатление, и мы были потрясены их высоким уровнем владения английским языком.

Джим и Терри Скотт

Наша встреча началась с компьютерной презентации о Калифорнии, которую

Терри подготовила для учащихся 9 классов. Джим рассказал о Русско-Американском клубе в Лос-Анджелесе и продемонстрировал голограммы. Затем был показан короткий видеофильм о пляжах Калифорнии и городе Хермоса Бич, где живут Джим и Терри. Наши учащиеся подготовили презентации о Санкт-Петербурге и его пригородах (Петергоф, Пушкин и Павловск). В заключение Терри отвечала на вопросы ребят. Через час Терри и Джима тепло приветствовали в акто-



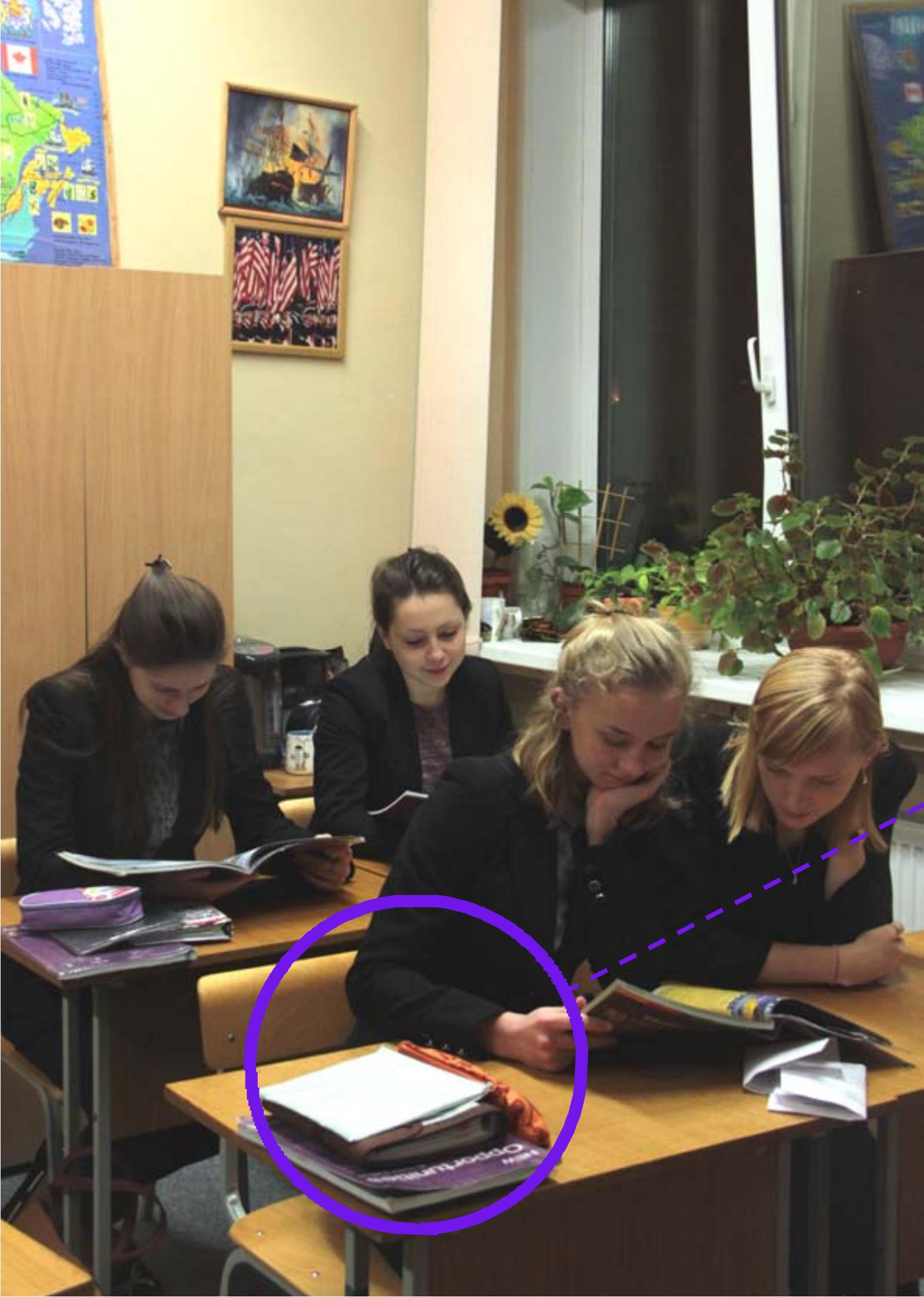
вом зале. Джим прочитал стихотворение Пушкина «Я Вас любил» и свой собственный перевод, что показалось очень милым и трогательным. Песня «Антошка» в исполнении Терри вызвала море улыбок на лицах наших ребят. Затем Терри исполнила песню собственного сочинения «Чей хвост?», это была песня-загадка, в которой учащиеся должны были угадать животное. Дует Терри и Джима «Ты мой компас», исполненный с особым воодушевлением, всем очень понравился. Учащиеся 4 класса показали сказку. Их актерская игра и пение были великолепны. Учащиеся 10 класса Всеволод Гончаренко сыграл на саксофоне, а Катя Мишина исполнила популярную песню «Любовь в воздухе». Завуч нашей

школы Светлана Николаевна исполнила русскую народную песню «Я на горку шла» и старинный русский романс «Дорогой длиною». Ее выступление было восхитительным. Концерт был незабываемым.

Наша школа подарила на память Терри и Джиму книги о достопримечательностях С.Петербурга и карту России.

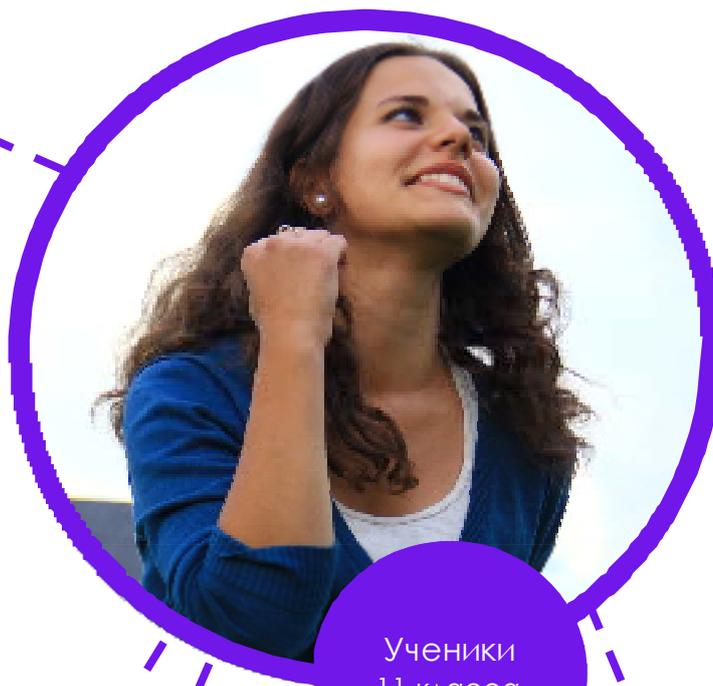
После концерта я попросила Терри и Джима выразить свои впечатления о нашей школе. Вот что они сказали: «Мы очень взволнованы нашим первым посещением России. Учителя и учащиеся вашей школы произвели на нас огромное впечатление, и мы были потрясены их высоким уровнем владения английским языком».





**Взгляд  
учеников  
15-17 лет**





Ученики  
11 класса

На мой взгляд, чтобы быть современным, необходимо умение преподать себя, показать людям свои сильные стороны и в то же время постараться скрыть отрицательные черты. Это нужно для того, чтобы тебя заметили и не оставили без должного внимания.

Светлаков Александр

Почему люди ведут себя по-разному в различных ситуациях? Почему иногда мы слушаем сердце, а иногда опираемся на ум?

Самоанализ — удивительно-сложная вещь, которая помогает нам понять себя и найти ответы на волнующие вопросы. Никому не хочется наступать на одни и те же грабли дважды, и я считаю, что эта задача самоанализа. Найти ответы в себе! Ведь реально оценить себя не так-то просто.

Лебедева Ксения

Знание того, что можно сделать в ситуации, когда вас обманули, унизили, лишили всего, очень поможет вам в жизни. И этим знанием является именно психология!

Никитин Константин

## Разрешение проблемных ситуаций

### Ориентация в проблеме

Здесь важно помнить. Проблемы есть у всех, если у вас есть проблема — вы нормальный человек! Многие люди имеют сходные проблемы, вы не одиноки! Не избегайте столкновения с проблемами, пытайтесь их решать — это в ваших силах! Первая идея не всегда самая лучшая, прежде чем начинать действовать, остановитесь и подумайте! При желании вы можете изменить себя и разрешить любые проблемы. Прислушайтесь к своим чувствам, они первые дадут сигнал о том, что что-то идет не так! Чем раньше вы обнаружите проблему, тем оперативнее сможете ее решить!

### Определение и формулирование проблемы

Для того чтобы лучше понять суть проблемы, опишите ее по следующим характеристикам: «кто, что, почему, где и как». Остановитесь, подумайте и опишите проблему и свои цели. Ясно и конкретно опишите все доступные факты! Отделите доступную от скрытой информации и факты от предположений! Исследуйте факторы и обстоятельства, создающие проблемную ситуацию (препятствия и конфликты). Точно определи-

Бочарова  
Дария,  
11

те свои цели, разделив их на рациональные и иррациональные. Для прояснения запутанных областей проблемы можно использовать список «ключей»: мысли, идеи, мнения, оценки, чувства, реакции, решения, попытки, неудачи, последствия, ошибки, соглашения, помехи, ресурсы, игнорируется, неправильно понято, не хватает, подавляется, сдерживается, забыто, возражения, достигнуто, полезно, постоянно, меняется, скрывается, положительно, отрицательно, любопытно, загадочно, интересно, скрыто, навязано, осталось без ответа, не существует, желательно, внутренние запреты, навязчивое, беспокойство, можно научиться.

Ключи используются в виде вопросов. Например: Какие ресурсы есть для достижения...? Какие попытки делались? Какие препятствия возникали? Делает ли кто-то какие-то оценки? А вы? Что беспокоит в этой ситуации? Какие помехи существуют? Какие ошибки могли или могут быть допущены? и т.д.

### Генерирование альтернатив

Не критикуя и не оценивая выдвигайте как можно больше вариантов решения проблемы, — они должны быть конкретными и логичными! Пробуйте комбинировать и улучшать идеи.

## Разница между...

Оказывается, что мужчина и женщина — не такие уж похожие существа. Отличия между ними не заканчиваются на уровне анатомии. Куда большая разница проявляется на уровне психологии.

### Выражения

Слова, которые срываются с уст женщины, попавшей молотком не по гвоздю, а по пальцам, можно смело выпускать в эфир. То, что вырывается в таких случаях у мужчин, трансляции не подлежит.

Отличия между ними не заканчиваются на уровне анатомии. Куда большая разница проявляется на уровне психологии.

### Зеркала

Мужчины смотрят в зеркало только затем, чтобы оценить свой внешний вид. Женщины оценивают свой внешний вид, заглядывая в любой отражающий предмет, будь то собственно зеркало, витри-

на или даже полированный капот автомобиля.

### Телефон

Мужчины считают телефон средством связи и используют его как передатчик информации. Женщина может погостить у подруги несколько дней, но, вернувшись домой, немедленно позвонит ей и поболтает еще добрый час.

Сафонова  
Анна,  
106

### Выход из дома

Когда мужчина говорит, что он готов к выходу, это значит, что он готов. Та же фраза в устах женщины означает, что до выхода ей нужно успеть вымыть голову, погладить наряд и, разумеется, сделать макияж.

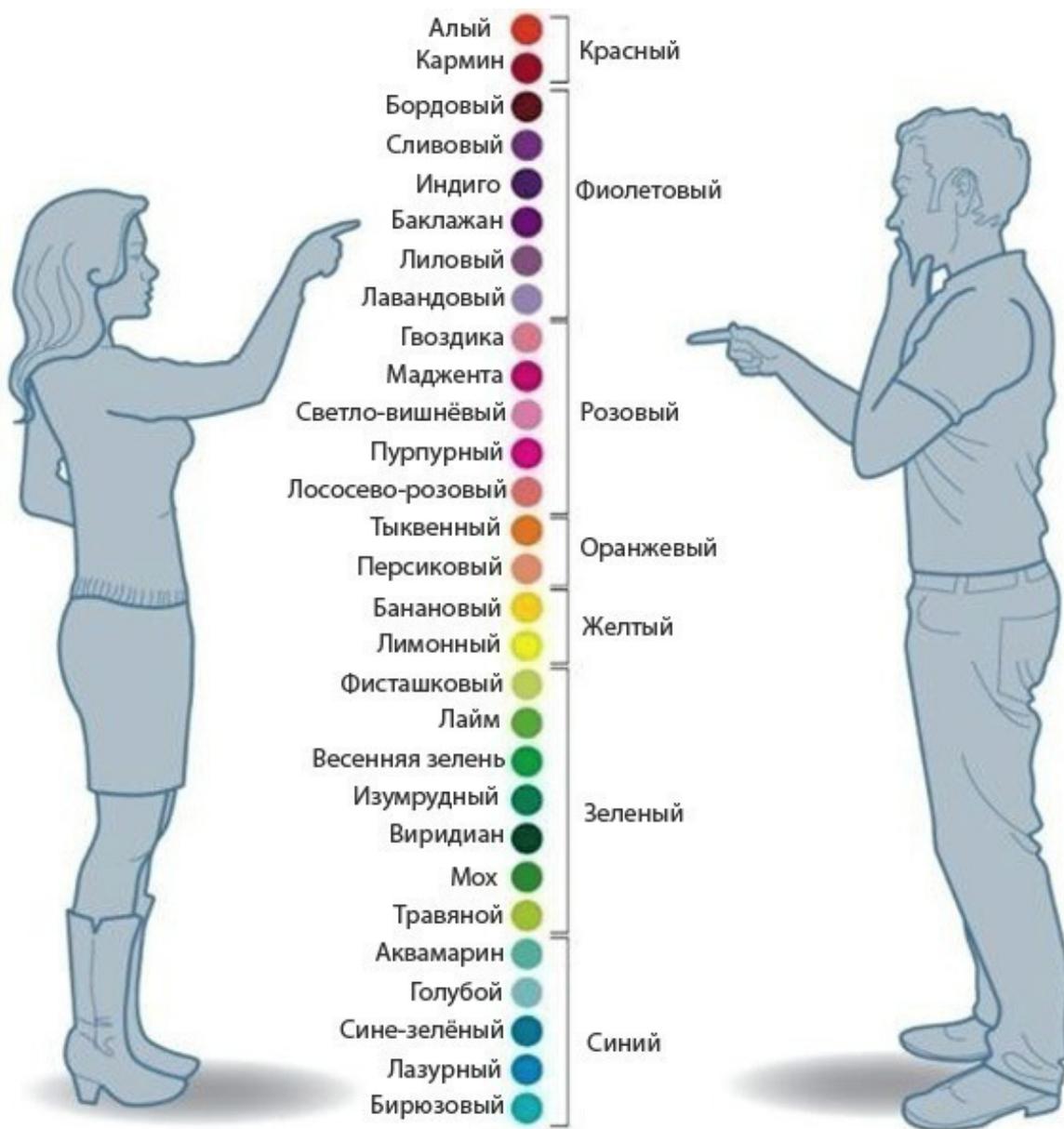
### Ванная комната и связанные с ней ритуалы

В ванной комнате мужчины обычно присутствуют только необходимые вещи: мыло, зубная щетка, полотенце и др. В ванной комнате среднестатистической женщины вы найдете множество предметов, большинство из которых обычный мужчина вряд ли сможет опознать.

### Одежда и аксессуары

Женщина одевается по-разному для похода в магазин, прогулки с собакой, ответа на телефонный звонок, выноса мусора, чтения книги, приготовления пищи. Мужчины меняют свое привычное одеяние только в крайнем случае.

### Цветощущения





Ученики  
10 класса

Слова, слова... Различные комбинации определенного набора букв. От выбора определенной комбинации зависит то, как тебя поймут. Через слово мы выражаем многое. Какие грандиозные решения принимались человеком на основе лишь чьих-то слов! Войны, договоры, казни, помилования... Если ты умеешь говорить так, чтобы тебе верили, то ты главный на балу жизни.

Зная, что есть 33 буквы в русском алфавите, и 10000 возможных слов (как минимум), ты можешь создать 10 000<sup>33</sup> комбинаций (без поправки на отсутствие смысла), которые помогут тебе отправить импульс в сознание людей. Слово, владение слогом — это дар, обеспечивающий колоссальную мощь обладателю.

Каменский Игорь

Люди слышат то, что хотят, и, как правило, верят в это. Умение говорить — действительно выдающееся умение. Ты можешь найти поддержку в любой ситуации, только убедись, что ты прав. Знаешь, что не прав? Умеешь говорить, значит, умеешь убедить людей, предоставить им ложь истиной.

Никитин Алексей

## Что нужно для счастья?

**К**ак мало нам надо, и вместе с тем много. И счастье так близко, и так же далёко... Хоть раз в своей жизни каждый человек задаёт себе вопрос: «А счастливы ли я?» Так что же такое счастье? Счастье — это чувство и состояние полного, высшего удовлетворения, это

успех, удача во всём. Чтобы быть счастливым, не обязательно иметь много денег или материальных благ.

Обрести счастье — значит обрести всё то, о чём ты мечтал. Человек сотворён для счастья, и счастье в нём самом.

Для меня счастье — просто быть. Быть всегда рядом

со своими близкими, родными, друзьями, знать, что всегда есть кто-то, кому ты очень нужен...

Как писала одна поэтесса:

*«Что надо для счастья?  
Да просто любимой быть.  
Забывать все обиды,  
условности все забыть.  
Ступить шаг навстречу,  
и снова шептать о любви.  
Ты тоже не стой,  
ты навстречу ко мне иди».*

Наши сердца согревает любовь. Без неё истинное счастье ощутить невозможно. И не важно, кто ты: миллионер, студент или безработный. И не имеет значения, какое место ты занимаешь в жизни. Главное — что ты есть.

Всё не зря. Это означает, что у каждого из нас есть смысл в жизни, у каждого из нас есть своё, особое предназначение. И это — счастье.

Баланян  
Настя,  
10а





Ученики  
11 класса

Мы живем в очень странном мире. Он на грани реальности и фантастики. Любой житель мегаполиса умеет пользоваться телефоном, компьютером. Надо признать, что без этого сейчас нельзя выжить. Это чудо техники значительно упрощает нашу жизнь. Современному школьнику трудно представить себе, что когда-то его родители, чтобы написать доклад, шли в библиотеку, находили нужную книгу и переписывали все вручную.

Ублиева Настя

Недавно моя бабушка освоила компьютер. Не скажу, что это удалось ей легко, наоборот, она постоянно грозитя отнести его обратно в магазин.

Бурцева Ангелина

Вот отними у нас всю электронику и компьютеры. Мы же захлебнемся в безысходности! Это как отнять соску у малыша, разлучить его с матерью.

Ильичев Андрей

## 3D-печать

3D-принтеры способны преобразить жизнь каждого человека так же, как в свое время это сделали паровые двигатели или телеграф. Скоро технология 3D-печати позволит создавать одежду, автомобильные запчасти и даже органы. По аналогии с обычными принтерами в современных 3D-устройствах технологии печати разделяются на лазерную и струйную. Струйный 3D-принтер вы-

давливает некоторое количество разогретого пластика на охлажденную платформу. Капли очень быстро застывают, образуя один из слоев будущей трехмерной модели. В лазерных 3D-принтерах лазеры либо заставляют фотополимер затвердевать, либо, наоборот, выжигают в материале контуры будущей детали.

Печенкин  
Саша,  
11



## Профессия программист

— *Что входит в обязанности программиста?*

— Обязанности довольно широкие. Все зависит от того, чем вы будете заниматься. Существуют градации: руководитель группы (team leader), разработчик (developer) и кодер (coder). Это могут быть разные люди, либо в случае небольшой компании один и тот же человек. Руководитель группы (возможно руководитель отдела) это человек управляющий группой разработчиков, ставящий им задачу и контролирующей ее вы-

Янчин  
Иван,  
11

ния. По сути, кодеру уже не нужно задумываться, что и как делать. Все уже придумано. Собственно и уровень зарплаты кодера существенно ниже, чем у разработчика и руководителя группы. Опять же, в случае не большой компании разработчиком и кодером может быть один и тот же человек.

— *Как проходит рабочий день?*

— Как правило, фирма разработчик программного обеспечения (ПО) занимается созданием программ в одной-двух предметных областях. Например, фирма, в которой я работаю является разработчиком крупной таможенной системы. В состав данной системы входят несколько десятков программ, каждая из которых обеспечивает автоматизацию деятельности тех или иных таможенных подразделений. Каждый из программистов нашей компании ведет от одной до пяти программ. Программа может быть уже разработана и внедрена в таможенных органах, но с течением времени происходят изменения в таможенном законодательстве, в результате чего требуются изменения и в соответствующих программах. Кроме того, в существующих программах обнаруживаются ошибки (баги, косяки), которые также необхо-

Работа программиста довольно интересная: придумываешь, как это должно быть, затем кодируешь и «вдыхаешь жизнь» в программу — она оживает и начинает работать в соответствии с заложенными в нее мыслями.

полнение. Он говорит, что должно быть сделано, какая функциональность должна быть реализована. Разработчик определяет, какими средствами должна быть решена данная задача, разрабатывает алгоритмы функционирования. Кодер реализует все вышеперечисленное на определенном языке программирова-

димому исправлять. Также приходится общаться с конечными пользователями, проводить консультации, вносить исправления в программы в соответствии с их замечаниями. Естественно, разрабатываются и новые программы. Заказчик пишет техническое задание (ТЗ) на программу, в котором указывает, что он хотел бы получить от разработчика. Затем осуществляется разработка алгоритма функционирования ПО и собственно кодирование. Далее осуществляется тестирование программы внутри компании, показ начальству, обсуждение и доработка в соответствии с замечаниями руководства. Затем программа показывается заказчику.

— *Какие преимущества и недостатки этой профессии?*

— Работа программиста довольно интересная: придумываешь, как это должно быть, затем кодируешь и «вдыхаешь жизнь» в программу — она оживает и начинает работать в соответствии с заложенными в нее мыслями. Потом ты доводишь ее до того состояния, когда ее можно показать другим людям, то есть до состояния устойчивой работы, внедряешь в эксплуатацию, и теперь уже другие используют ее в своей повседневной жизни. К недостаткам можно отнести достаточно «оседлый» образ жизни программиста. Если вы не можете долго усидеть на одном месте, если вам требуется постоянное активное общение, переезды, новые впечатления,



то, возможно, эта профессия не лучший вариант. Хотя специфика работы программиста в различных компаниях может существенно отличаться и не стоит однозначно относиться ко всему вышесказанному. Еще один момент, не знаю к чему отнести к достоинствам или недостаткам: необходимость постоянно заниматься самообразованием. Это не та профессия, которую можно один раз освоить и больше ни о чем не задумываться. Меняются технологии, меняются подходы к решению одних и тех же задач. Хотя при этом базовые вещи меняются очень незначительно.

— *Хотели бы Вы, чтобы Ваш сын выбрал эту профессию?*

— Я бы хотел, чтобы мой сын выбрал себе работу по душе. Если бы он захотел стать программистом, я бы не стал возражать.

*На вопросы Янчина Ивана отвечал Сухих Алексей Геннадьевич.*



Ученики  
11 класса

История — это фундамент для политики, права, общественнознания, культуры, науки; огромный запас духовной пищи. Человек, желающий разобраться в устройстве современного мира, должен видеть причинно-следственную связь между прошлым и настоящим. Между поеданием мамонтов и полетом в космос лежит не одна тысяча лет. Эрудированный человек должен знать историю, и дело тут не в сухих фактах и датах, повергающих в уныние, а в борьбе, борьбе человека с природой, с себе подобными.

Шестаков Павел, 10б

Используя термин «культура», мы часто подразумеваем лишь «что-то возвышенное»: искусство, литературу, живопись, архитектуру. Культура — это также и образ жизни человека, стиль жизни, проведение свободного времени.

Мы — «общество» — тесно связаны с культурой. Мы — часть культуры. И без нее мы бы не были «людьми» в полном смысле этого слова.

Лебедева Ксения

Тот, кто хочет «дотянуться до звезд», тот, кто хочет быть интересным, успешным, талантливым, приятным в общении человеком должен развиваться. Он должен читать книги, смотреть новости, учить языки. Ему необходимо всегда «поливать» свой цветущий сад мысли, он должен ухаживать за ним, вырывать сорняки и сажать новые прекрасные цветы, т.е. знания и впечатления.

Известная певица Эмми Вайнхаус сказала: «Если я не могу помочь сама себе, мне никто не поможет». И ведь вправду, если человек не может сам до себя достучаться, если ему ничего не нужно и делать он ничего не хочет, то этого человека никто не заставит встать с дивана.

Милевская Мария, 10б

Иногда я ощущаю потребность в культурном общении с одноклассниками, но многие из них ничего не замечают дальше своего телефона.

Шуть Марина

Искусство — все, созданное человеком. Уникальность этого явления в том, что ты осознаешь: после тебя останется что-либо. Стихи, песни, рисунки — все это служит неким артефактом о том, что мы были здесь.

Мурашки по коже от любимой песни, эйфория на концертах, тепло, когда смотришь на картину. Это ли не чудо?

Искусство индивидуально. Кто-то не видит в «Черном квадрате» ничего выдающегося и заявляет о том, что может изобразить подобную ерунду и сам. А для кого-то это глубокое произведение: черная дверь в пространство внутри тебя, сокрытое от посторонних глаз.

Если уйдут все, то искусство останется рядом. Это твой дом. Где живут боль и радость, восторг и разочарование. То, что уже часть тебя. То, что всегда способно понять, когда этого не может собеседник.

Марголина Элина

# «Чтение — ВОТ ЛУЧШЕЕ УЧЕНИЕ!»

Для кого-то они интересны, для других — пустое место. Для кого-то — друзья, для кого-то вроде и не существуют: и не друзья, и не враги. Для кого-то они имеют ценность только в обложках с золотым тиснением, кто-то ищет их «не по одежке». Бывает всякое с этими

Сабитова  
Элина,  
11

«инструментами», с «инструментами насаждения мудрости» (Коменский Я.) Книги... Можно сочинить оду в честь них, что я и пытаюсь сделать, можно мадригал, пожалуй, сегодня и элегия может получиться. Но с тем, что книги — это нечто удивительное, бесполезно спорить. Электронная книга, конечно, — это удобно, но шелест страниц, особый запах... Нет, этого у электронной книги нет и быть не может! Да, традиционная картинка: кресло-качалка, плед, кофе, книга... Но разве это плохо? Это волшебно! Особенно осенью... Книжные магазины, библиотеки... О! Попадая в книжный магазин, в царство книг, мы оказываемся в обществе, где каждый может стать нашим другом и где уже много старых друзей. Обретенная книга может стать эпохой в нашей жизни. Книга может изменить нас, наше мировоззрение,





может разрушить нас, чтобы снова возродить к жизни. Она может подарить свет, которого, например, в нашей жизни иногда недостает по каким-то причинам. Принесённая же из магазина домой очередная книга наполнит дом душой.

Если вдруг ваш друг далеко, если вам грустно, если вы хотите поумнеть, если хотите грамотно писать и говорить, то есть много средств, «лекарств». И одно из них — это «инструмент насаждения мудрости». В этом году мы проводим акцию «Чтение - вот лучшее учение!» Ее цель: привлечь к чтению как можно больше людей. Каждый из вас может принять участие. Нужна ваша фотография с любимой книгой! К фото — небольшой комментарий (фамилия, имя, возраст, если на фото не видно, то название книги и автор, небольшой отзыв о произведении). Снимки присылайте на электронную почту [ansab@rambler.ru](mailto:ansab@rambler.ru).

Также каждый вторник на 3 и 4 перемене вы можете сфотографироваться в кабинете русского языка и литературы №204! Фотографы — Анна Елагина, Елизавета Офицера и Сабина Гаджиева.

Книга может изменить нас, наше мировоззрение, может разрушить нас, чтобы снова возродить к жизни.

*Книгу читай не только словами.  
Слова — это в жизнь небольшая дверца.  
Книгу читай непременно сердцем,  
А главное, совестью и делами.*

Э.Асадов



Ученики  
10 класса

Знать языки — это первостепенная задача каждого, это один из признаков, благодаря которым человека не спутаешь с обезьяной. Для меня нет никакого сомнения в том, что знание языков — это волшебная палочка, способная вытащить из любой передрыги.

Я не собираюсь заставлять вас, не собираюсь насильно вталкивать вам истину. Я лишь хочу сказать, что одного языка было достаточно только во времена Древнего Вавилона. Вы можете и дальше жить в этом далёком прошлом. Я предпочитаю идти в ногу с настоящим, догоняя будущее.

Волков Глеб

Соглашусь, многие в наше время знают английский довольно неплохо, но достаточно ли этого? Вспомним, что раньше дворянских детей с малого возраста учили языкам, это было знаком образованности. Сейчас это не ушло. Если человек знает хотя бы два языка, то перед ним открываются тысячи дверей, а человеку, который знает лишь свой родной — только сто из них. Есть разница?

Янковская Кира

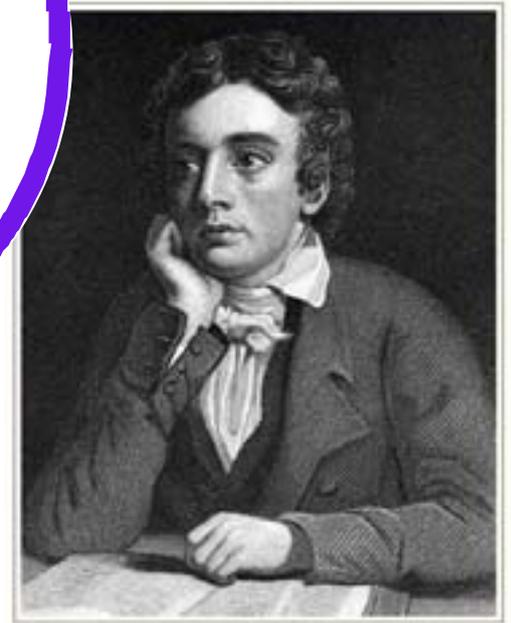
# Поэзия Джона Китса

**Д**жон Китс (1795-1821) — поэт-романтик, один из самых талантливых английских лириков. Большую часть своих произведений Джон Китс создал во время путешествия по Англии, Шотландии и Ирландии в возрасте двадцати двух лет. Среди его лирических стихов — песни, оды и сонеты, посвящённые природе, искусству, любви. Предлагаем вашему вниманию переводы стихов и сонетов Д.Китса, выполненные учащимися старших классов.

*Поэзия земли не умирает...  
Когда же птицы замирают от жары,  
И, прячась, все в прохладу улетают.  
Мы слышим глас, что пролетает  
От края к краю в вышине —  
То песнь кузнечика лихая  
О летних днях, где как во сне  
Он жил, с цветка к цветку порхая.  
Поэзия земли не умирает...  
Когда в морозный зимний день  
Мы из-за печки слышим «трень»,  
То трель сверчка нам тишь пронзает,  
И, кажется, когда сидишь в тепле,  
Что снова лето на земле.*

Яковлева Татьяна, 11б

Ученики  
10 класса



*Природа делит год  
На равные четыре части.  
И человек — с природой в унисон.  
Степенный жизни ход,  
Все радости, ненастья —  
Всё происходит в свой сезон.  
Зелёная весна — младенческие годы  
И детские забавы во дворе.  
А знойным летом — юности приколы,  
И первая любовь, и встречи на заре.  
Вот осень золотая — это зрелость  
И взрослые заботы наяву.  
Вот белая зима — седая старость,  
Всё замирает на бегу.  
Природа застывает, замерзает,  
А человек уходит в мглу.*

Наквас Ксения, 10а

## Будьте здоровы!

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая

статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями, даже такими, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Иванова,  
Ольга  
11

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым. Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

А что такое здоровье, здоровый образ жизни? В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье — это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!! Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им? Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе? Выйдите на остановку раньше. Ездите на машине? Тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень-очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ — теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
9. И конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.