12+

Лицом друг к другу

VIS-A-VIS

1 (176) январь 2018

Издается с октября 2003 года

Детско-юношеская газета Катав-Ивановского муниципального района Челябинской области

ТЕХНОЦЕНТР
г. Катав-Ивановск, ул. Д. Тараканова, 29
тел./факс (35147) 2-40-70
e-mail: techno_c@mail.ru

«Ученик года» выбран! 2

Не всё миру английский 3

Как сохранить зрение? 4

Фото из архива участниц

ТАНЦУЮТ ТЕЛОМ И ДУШОЙ

«Танец — поэма, в ней каждое движение — слово»», — так говорила исполнительница экзотических танцев Мата Хари. Думаю, многие согласятся с её высказыванием.

В досуговом центре «Октябрь» 8 января прошёл отчётный концерт танцевального коллектива «Бумеранг» под названием «Вместе мы сила». К тому же, в этот день коллективу исполнилось 7 лет!

Артисты готовились к этому событию долгое время, и результат превзошел все ожидания.

Гибкие танцоры, сверкающие платья и постановка танцев заворожили глаза зрителей. На сцене выступали и старшеклассницы, и маленькие дети, которые только-только начали свою дорогу в мир танцевального искусства.

Коллектив «Бумеранг» самый массовый в нашем городе. В эту огромную семью артистов входит семь возрастных групп, среди которых дети и подростки. И руководит этой «армией» профессионал своего дела — Кристина Мажарова.

— *Танец — искусство, в котором танцор — художник. В этом году мы смогли достичь многого,* — рассказывает **Кристина Мажарова**. — *Я очень горжусь своими талантливыми танцорами! Многие спрашивают, почему ежегодный отчётный концерт прошёл в январе, а не в конце учебного года? Сегодня день рождения нашего коллектива! Именно поэтому наше представление состоялось зимой.*

! 120 детей занимается в школе танца «Бумеранг»!

Мысль о создании танцевального коллектива у Кристины Валерьевны появилась ещё 10 лет назад. С самого начала группа была маленькой, но потом она стала расти, и вот в ней уже огромное количество бумеранговцев.

— *Танцы — это замечательный вид спорта, когда я танцую, я чувствую много эмоций, я погружаюсь в танцевальную атмосферу, это очень здорово,* — делится своими мыслями бумеранговец **Алина Воробьёва**. — *Танцами я занимаюсь с 2016 года. За это время я полностью погрузилась в это искусство. Каждое занятие для меня особенное. Они не только полезные и учат нас чему-то новому, но и очень веселые! Я провожу время с удовольствием.*

Когда дело касается какого-то фестиваля или конкурса, все становятся сконцентрированными и сосредоточенными. Потому что не хочется подвести Кристину Валерьевну. Когда мы ездили на XX всероссийский конкурс современной хореографии и эстрадного танца «Евразия шанс-2017», мы очень волновались и старались, как могли. Наши труды были отмечены! Мы заняли призовое место! Для меня это очень высокая награда, потому что я совсем недавно в основном составе коллектива. К тому же, это был мой первый выездной конкурс. Он проходил в Златоусте. Я счастлива, что выбрала именно это хобби, а не другое.

Концерт надолго запомнился зрителям. Все были в восторге. Надеемся, что коллектив «Бумеранг» и дальше будет радовать всех своими новыми потрясающими представлениями.

Мария Ватлина, 8 класс

Дежурка

Дежурная
Валентина Решетова

Снежинки, падая, тают на ладонях и одежде, подошва продавливает хрупкий снег, солнце предательски светит в глаза, а холодный воздух обжигает кожу. Все это о зиме. Но как не замерзнуть в такое морозное время года?

В холод и минусовую температуру хочется посидеть дома за чашечкой горячего чая, самое время пересмотреть любимый фильм и почитать интересную книгу.

Но если вам не сидится дома, а хочется поиграть в снежки или попробовать на вкус свеженького снега, то одевайтесь как можно теплее. Чем больше слоёв одежды, тем теплее вам будет на улице. Не забывайте дома варежки и шарфы.

В холодное время года кожа лица и рук особенно чувствительна, а, значит, ей требуется особый уход. Не забывайте увлажнять лицо и руки не ранее чем за 20-30 минут перед каждым выходом на улицу. Косметические средства создают на коже незаметную тонкую пленку, которая защитит вас от ветра и мороза.

Но, главное, на улице зимой нельзя стоять на месте: отдыхайте, гуляйте, катайтесь с горок, тогда точно не замерзнете.

ОТДЫХАЕМ

Зимняя сказка в «РР»

С каждым годом все больше желающих посетить лагерь «Ребячья республика». Летние деньки, яркое солнце, зажигательные танцы – все это так знакомо бывавшим там ребятам. Но теперь в «Ребячке» можно побывать и зимой!

Да-да, вы не ослышались! Теперь во всеми любимом лагере существуют зимние и осенние смены! Этот вариант для тех, кто уж совсем не может прожить без «РР». Поверьте, такие есть. Если вы хоть раз были там, то вы меня понимаете.

В этом году желающих посетить зимнюю смену было около ста человек. Сама смена длится 4 дня, но за этот, казалось бы, короткий срок ребята успевают понастоящему сдружиться. Все те же вожатые встречают детей, все с теми же улыбками на лицах.

Вам, наверное, интересно, что же может происходить в лагере зимой? А вот что – новогодние мероприятия! Ребята «встречают» Новый год, выбирают Снегурочку, придумывают номера, разучивают танцы, ходят на дискотеки.

— Лагерь занимает очень важное место в моем сердце, потому что именно в лагере со мной было всё первый раз: влюбилась, лазила по окнам ночью. Это самые лучшие воспоминания, и они связаны именно с лагерем «Ребячья республика».

Наша вторая мама Анна Александровна всегда сможет поддержать, дать совет. Я очень сильно люблю этот лагерь и надеюсь, что в будущем я попаду туда не только ребенком, но и вожатым. Спасибо тем, кто делает его лучше, — делится **Алена Цвеловская.**

— «Рр» — это место, куда ты едешь веселиться, не спать по ночам и получать незабываемые моменты. Ребячья республика — это большое счастье и любовь. И нет места лучше «Ребячки»! Кажется, что нигде нет таких людей, как там, нет таких вожатых. Я рад, что появились теперь и зимние смены, — говорит **Никита Третьяков.**

— Когда мне было 10 лет, мама решила меня на летние каникулы отправить в лагерь под названием «Ребячья Республика». Когда я вообще в первый раз приехал в этот лагерь, меня сразу отправили в старший 3 отряд. Первые дни меня ни чем не радовали. Ну, 10 лет, все дела... Вот наступило открытие, дальнейшие крутые и классные мероприятия. Всякие разные секции, кружки. Меня так это заинтересовало, что я в прямом смысле этого слова был счастлив. Я был активен в каждом мероприятии, даже был мальчиком дня. Я ходил на каждый кружок с улыбкой на лице, потому что эти занятия приносили мне море позитива, море положительных эмоций. Я был счастлив, находясь в этом лагере. Но вот настал день, когда пришлось уезжать с этого прекрасного лагеря. Я рыдал как 4-летний ребёнок, у которого забрали его любимую игрушку. Когда я сел в автобус со слезами на глазах, я решил для себя, что я люблю это место и каждый год буду приезжать сюда. Вот наступил 2018 год. Мне 15 лет. И я не жалею, что до сих пор приезжаю в этот замечательный лагерь и получаю нереальный кайф, эмоции, драйв от этого места. Недавно я ездил в зимнюю смену. Я не пожалел, что я провёл 4 дня зимних каникул в этом лагере. В этом лагере я нашёл много новых друзей, с которыми и по сей день общаюсь. Я полюбил вожатых, которые всё это время были в лагере. Я полюбил директора лагеря Анну Александровну Воробьёву. Ведь она для меня как вторая мама. Она просто хороший человек и хороший друг для меня. Этот лагерь занял почти больше половины моей жизни, и я не жалею, что это случилось именно со мной. Этот лагерь помогает забыть проблемы, помогает тебе открыться. Лагерю в этом году исполняется 80 лет. Я, конечно же, попробую приехать в «Рр» в этом году и летом. Отметить юбилей в кругу близких мне друзей (вожатых в том числе). Когда я повзрослею, я своих детей буду отправлять в этот лагерь каждый год, — рассказывает **Егор Стрельников.**

Действительно, этот лагерь для многих стал вторым домом. Ребята с радостью будут приезжать туда теперь и осенью, и зимой, несмотря на холодную погоду. Для них это не страшно, ведь их согревают любящие сердца.

Ирина Гулина, 7 класс

ВАЖНОЕ СОБЫТИЕ

Рождество и Новый год ждут ребят у ворот!

Ежегодно во дворце культуры города Усть-Катава проходит губернаторская рождественская ёлка. Дети и взрослые отправляются в сказочное турне.

Встречали гостей праздника ученики Верхотурского духовного училища. Создавая музыку колоколами, они передали атмосферу замечательного праздника – Рождества. В главном зале артисты как манекены показывают момент рождения Иисуса Христа.

Чтобы детям не было скучно, организаторы придумали игры. Ангелы, которые возглавляли путешествие в сказку, развлекали всех. Никто не скучал! Позже в этом зале выступили музыканты, которые подарили замечательные песни ребятам и взрослым.

Талантливых школьников с Рождеством и Новым годом поздравили губернатор Челябинской области и священнослужители.

И вот на большом экране появились огромные тени. Сказочное преставление началось! На сцене появились два ребёнка – главные герои Маша и Витя. Добрая Маша верила в сказки и мечтала о своём принце, а умный Витя не верил в волшебство, а доверял науке, ведь его отец учёный. Из-за этих разногласий они вечно спорили.

— Тук-тук, — постучали в дверь. Это пришёл Дед Мороз. Он просит Машу и Витю освободить Снегурочку из рук злого Кощея. Ребятам предстоит сложный путь, но они не боятся и идут вперёд. Им мешают Кот, и Леший, и Баба Яга, но с помощью дружбы, ребята преодолевают все препятствия. Главные враги повержены и Снегурочка спасена! Новый год снова будет радовать детей своими чудесами.

В волшебном представлении выступали дети разного возраста. Прекрасные костюмы и декорации восхищали всех.

— Я погрузился в сказку! — передаёт свои впечатления **Павел Устюгов**. *—Захватывающий сюжет, костюмы, танцоры запомнятся мне надолго! Эта губернаторская рождественская ёлка была особенной и сказочной.*

Мария Ватлина, 8 класс

ГОРЯЧАЯ НОВОСТЬ

«УЧЕНИК ГОДА-2018» УЧИТСЯ ВО ВТОРОЙ ШКОЛЕ!

С 17 по 19 января проходил ежегодный конкурс «Ученик года-2018», где показать себя и побороться за звание лучшего отважились Алена Юсупова (МОУ ООШ №5), Валерия Деева (МОУ СОШ №1) и Дарья Маркова (МОУ СОШ №2).

В этом году «Ученик года» прошёл в Доме детского творчества. Оценивало конкурсанток жюри, за плечами которого оценка уже ни одного конкурса.

ПАТРИОТАМИ РОЖДАЮТСЯ…

По жребию первой свою презентацию на тему «Моя роль в этом мире» показала Валерия Деева. Девушка рассказала о себе, а в конце выступления сыграла на флейте. Следующей была Дарья Маркова. Она подготовила мини-спектакль, в котором подробно рассказала, кем она себя видит в будущем. Завершила этот конкурс Алена Юсупова, которая показала свою роль в жизни своей школы, семьи, продемонстрировала свои творческие работы.

В следующем конкурсе участницы рассуждали на тему «Я — гражданин». Их выступления были искренними и аргументированными.

Суть следующего конкурса: через инфографику раскрыть тему «Театр — храм искусств». У каждой участницы был свой подход. У одной игра, с помощью которой можно познакомиться с театрами России, у другой —презентация, подготовленная на основании социологического опроса. Третья — красиво говорила о роли театра в жизни человека.

ТЫ ЗНАЕШЬ СВОЙ КРАЙ?

Второй день оказался насыщенным и более трудным. Сначала проверили, как девушки умеют работать с незнакомой командой. За несколько минут вновь образованные группы подготовили выступление на тему волонтёрства.

Далее следовал конкурс «Широка страна моя родная». Алена подготовила своеобразную «ёлочку» из фотографий, на которых изображены известные люди Урала, города, сёла, рассказала их историю.

Валерия повествовала о своей школе, о людях, которые там учились и добились успехов, про тех, на кого бы она хотела быть похожей. Дарья сбирала пазл. Она подробно разобрала каждый элемент герба и объяснила, что он значит.

Следующий этап конкурса был красочным! Валерия с группой поддержки исполнила русскую народную песню. Алёна познакомила с традициями башкир и азербайджанцев. А Даша предложила зрителям поиграть в китайскую игру «Хвост дракона».

Этот день завершился интеллектуальным конкурсом.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ДЕНЬ

Начался он с мастер-классов «Умные технологии». Мы в очередной раз убедились, что школы сделали правильный выбор, отправив на конкурс именно этих девчат. Нас познакомили с этапами составления плана дня, научили исполнять музыку с помощью ладоней и даже предложили вариант логотипа «Ученика года».

— В следующем году мы поместим этот логотип на кубке конкурса «Ученика года», — поддержала идею Даши начальник Управления образования **Клавдия Николаевна Киселева.**

На дискуссии, которую провела Наталья Чернова, специалист Управления образования, участницы рассуждали о волонтерском движении.

ПРОИГРАВШИХ НЕТ!

И вот подведение итогов!

— Проигравших сегодня нет! Таких сильных участниц в «Ученике года» ещё не было, — подвела итог **начальник Управления образования.**

Валерии и Алёне вручили дипломы лауреатов, а Дарье вручили кубок победителя.

— Мне очень понравился конкурс! Я не пожалела, что приняла в нём участие, — поделилась **Алена Юсупова**. *— Хорошо, что он проводится каждый год. Я получила бесценный опыт.*

— Соперницы были достойные. Мне очень понравились их выступления, — добавила **Валерия Деева.**

— Победу мне принесла поддержка педагогов и друзей, которые мне помогали. Некоторые друзья, чтобы поддержать меня, даже сбегали с уроков, Я всем очень благодарна, — подводит итог **Дарья Маркова.**

Районный «Ученик года» завершился, но впереди у победительницы новый, более ответственный этап — участие в областном конкурсе. Пусть он будет удачным!

Ирина Гулина, 7 класс
Фото Марины Юриной, 7 класс

Идет дискуссия. *Слева направо: Валерия Деева, Алёна Юсупова, Дарья Маркова*

МНЕНИЕ

Детство Адели Шредер прошло в Катав-Ивановске. Сейчас девушка живёт в двух странах одновременно: Германии и Франции. По понедельникам, вторникам обучается в Кёльнском университете, в остальные дни — в консерватории в Париже.

НЕ ВСЁ МИРУ АНГЛИЙСКИЙ

Вокруг только английский, английский, английский. Самое культовое кино – на английском, самые известные зарубежные песни также английские, современная литература в основной массе выходит из-под пера англоязычных писателей. Конечно, мир английского языка нашел большое количество фанатов — «англофилов», которые посвящают себя не только английскому языку, но и подробному изучению истории, устройства жизни, традиций англоязычных стран. Бытует такое мнение, что с английским языком можно путешествовать по всему миру, устроиться на достойную работу, и вообще жизнь станет ярче. Глупо было бы утверждать, что все это только аргументы учителей английского языка, придуманные для мотивации своих учеников, но соглашаться с тем, что только английский язык дает тебе право быть гражданином этого мира, также не стоит.

Сегодня бывалые путешественники нас призывают посещать города и места, не приспособленные для туристов. Это модное веяние не обошло и меня, и оно же дало мне понять, как важно изучать в первую очередь те иностранные языки, которые требует твоя душа, а не общество, ведь именно они могут неожиданно стать тем заветным билетом в приключения.

Оказавшись в самой южной части Италии, куда без навигатора попадают лишь туристы, я поняла, что на английском здесь только молчат. В этой горной местности, переполненной бесконечным количеством похожих друг на друга бедных городков и оливковых деревьев, местные жители вряд ли страдают от невозможности читать Оскара Уайлда в оригинале.

Прогуливаясь в одном из таких поселений, я поняла, что многое пропускаю из происходящего вокруг меня лишь из-за того, что для местных я со своим английским – дикарь. Как быть? Запах пиццы так и тянет зайти в ближайший ресторан, а разговор «за жизнь» с официантом один из пунктов моего «to do» листа... И эврика! Я же говорю на французском, а французский для итальянцев, как польский для русских: «Главное говорить медленно и импровизировать акцент». Поначалу официант от меня отшатнулся, а шумный разговор за ближайшим столиком резко затих. «Похоже такого итальянского здесь еще никогда не слышали», — подумала я, продолжая вживаться в роль неместной, но итальянки. Посетители и работники ресторана были так тронуты моими усилиями, а главное, возможностью донести свои пожелания на понятном им языке, что, в конце концов, десерт и кофе были за счет заведения.

Так же на протяжении недели владелец отеля баловал меня вкуснейшим эспрессо только потому, что я говорю на немецком, а он – германофил.

Вот так страстное увлечение немецким и французским языками открыло мне радости итальянского гостеприимства. И теперь, когда в кругу моих знакомых встает дискуссия о том, какому языку посветить свое время: тому, который требует общество или который требует душа? У меня ответ один – жизнь должна приносить радость, а радость мы испытываем только от тех занятий, которые созвучны с нашим внутренним миром. Поэтому всегда учите только любимый язык, даже если это не английский! Все равно мир уже достаточно позаботился о том, чтобы на вопрос «How are you?» вы смогли дать достойный ответ.

Аделя Шредер
Фото из архива автора

КАРТА МИРА

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЛЕТО

По окончании лета в России начинается длительная пора холодов и морозов. К счастью, на нашей планете есть места, где лето круглый год. Одним из таких мест является солнечная страна под названием Объединенные Арабские Эмираты, которую мне довелось посетить.

БОГАТСТВО СРЕДИ ПУСТЫНИ

Сейчас мало кто знает, что еще около пятидесяти лет назад ОАЭ сильно отставал в развитии. Не было ни крупных городов, ни прогрессивных технологий. Однако в 1950-х годах здесь были найдены огромные запасы нефти, что повлекло за собой быстрый экономический подъем страны и ее влияние на мировой арене. В настоящее время ОАЭ является привлекательным районом для туристов.

Вид на Дубай с искусственного архипелага «Пальма Джумейра»

РАЙ ДЛЯ ТУРИСТА

ОАЭ – отличное место для отдыха. Туристический сезон начинается в конце октября и длится до конца марта. Здесь можно укрыться от суровости заснеженной России. Первое, что привлекает в отдыхе в этой стране – безопасность. Женщины могут без опаски гулять вечерами, никто не станет приставать. Таков здешний менталитет. К тому же, поздно вечером на улицах ОАЭ очень оживленно, невыносимая дневная жара спадает, и родители выходят гулять с детьми, в парках занимаются спортсмены. Во-вторых, в лучшее для туристов время отдыха начинается сезон скидок, что очень заманчиво для любителей шоппинга. Многие вещи известных брендов стоят намного дешевле, чем в России. Главная же причина посетить этот райский уголок – кристально-чистая вода Персидского залива. Температура воды почти равна температуре воздуха. Купаться одно удовольствие! А сколько необыкновенных рыб и других подводных обитателей можно увидеть!

РЕКОРДСМЕНЫ ОАЭ

ОАЭ и город Дубай установили несколько мировых рекордов в разных сферах. В Дубае построен самый высокий отель в мире – 72-этажный Marriott Marquis Duba. Самое высокое здание тоже находится в Дубае – Burg Khalifa. Это здание поражает своими размерами. Рядом с ним ощущаешь себя песчинкой. Туристы могут подняться на 124 этаж на самом скоростном лифте в мире. Вид сверху завораживает! Эти ощущения непередаваемы. Огромный яркий переполненный город как на ладони. Не менее впечатляет дубайское метро. Сначала можно подумать, что в нем нет ничего особенного, пока не узнаешь, что оно полностью автоматизировано. Вагоны метро обустроены комфортно, они снабжены системой климат-контроля, что позволяет убежать от дневной жары. Где находится самый большой торговый центр и аквариум? Конечно же, в Дубае. Говорят, за день нельзя обойти Эрмитаж. Что ж, чтобы обойти весь Dubai Mall вам понадобится тоже уйма времени. Еще множество невообразимых мест и зданий есть в ОАЭ: семизвездочный отель «Парус», самые большие поющие фонтаны, завораживающие своей красотой искусственные острова, дворцы, отели и многое другое. И не забывайте, что это все находится посреди пустыни. Вот такой райский оазис!

Анастасия Галина, 10 класс
Фото автора

ОПРОС

Первым делом — русский

Знаете ли вы, что 21 февраля отмечается Международный день родного языка? В связи с этим мы решили провести опрос среди школьников: «Какой бы из языков вы бы хотели включить в школьную программу и почему?» На что получили такие ответы.

Егор Стрельников, 15 лет:

— Испанский. Во-первых, он очень популярный и очень красивый язык. Во-вторых, этот язык является очень востребованным (в наше время он даже больше ценится, чем английский). В-третьих, он очень прост в изучении!

Ксения Козлова, 16 лет:

— Я хочу учить украинский, потому что он красивый и максимально приближен к русскому. Также я хочу поехать в Крым, а там половина населения говорит на украинском.

Полина Ларикова, 13 лет:

— Корейский, потому что он интересный, мне он нравится, у него есть какая-то своя загадка. Я им в данный момент увлекаюсь сама, но было бы неплохо учить его в школе.

Ирина Тимакова, 14 лет:

—Я бы хотела изучать китайский и французский. Китайский, потому что он очень популярный, а французский потому, что красивый, душа требует.

Ирина Микерина, 15 лет:

— Никакой. Русский язык бы нормально выучить некоторым. Да и некачественно нам преподают иностранные языки в школе. Например, тот же английский. В школе изучается только грамматика, но не речь.

Марина Слепова, 19 лет:

— Я хочу испанский, но я не знаю, почему он мне нравится. Наверное, потому что эмоциональный.

Максим Ломакин, 14 лет:

— Язык шифрования электронных машин, потому что программисты в наше время очень важны и востребованы.

Вероника Первушина, 13 лет:

— Я бы хотела добавления в школьную программу японского языка. Мне интересна культура и обычаи этого народа. Я бы хотела поехать в Японию и увидеть необыкновенной красоты сакуру, цветущую весной, великолепные пейзажи и высочайшие горы, которые поражают и завораживают своей красотой.

Алена Цвеловская, 15 лет:

— Мне бы очень хотелось, чтобы в нашу школьную программу включили еще и французский язык. Для меня французский — это очень красивый язык, звучание буквы «р» придает ему элегантность. Сейчас он используется не так часто, как это было раньше. Ведь раньше на французском разговаривали в дворянских семьях.

Наше образование, школа с каждым днем становится лучше и, я надеюсь, что в будущем дети будут изучать не только французский, но и многие другие языки.

Мария Иванова, 14 лет:

— Я бы ничего не стала добавлять, потому что я всегда мечтала поехать в Америку, меня устраивает то, что в школе учу английский язык.

Благодаря этому опросу выяснилось, что большинство школьников хотели бы изучать французский и испанский языки. А многие воздержались от ответа по необъяснимым причинам, то ли лень учить другой язык, то ли русский превыше всего.

Ирина Гулина, 7 класс

БЕРЕГИ СЕБЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

В наше время очень актуальна проблема потери остроты зрения. Большинство взрослых и детей проводят длительное время за экранами ноутбуков и компьютеров, а так же за дисплеями сенсорных телефонов и планшетов. Школьники и студенты много читают книг и учебников. От всего вышеперечисленного глаза сильно устают, и это становится причиной уменьшения остроты зрения.

Но как остановить падение зрения? Как сохранить способность видеть мир чётко и ясно без использования очков и контактных линз? Об этом мы сегодня расскажем.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ?

Жизнь в современном мире невозможна без технологий. Согласитесь, большинство из нас даже не может выйти на улицу без мобильного телефона. Поэтому первой причиной снижения зрения становится чрезмерное использование самых разных электронных устройств. Также глаза теряют возможность чётко видеть из-за чтения большого объёма книг, учебников, длительного письма. Второй причиной становится слишком быстрый рост в подростковом возрасте, недостаточное поступление очень важных витаминов в организм. Существует ещё множество причин ухудшения зрения — мы назвали лишь основные.

БЕЗ ОЧКОВ

Как же сохранить способность видеть? Первый и самый простой совет — ограничить время использования электронных устройств. Но если не получается, старайтесь хотя бы отрываться от экрана и выполнять специальную гимнастику для глаз. Также нужно больше смотреть вдаль, например, когда идёшь домой со школы. Употребляйте в пищу как можно больше продуктов с содержанием полезных веществ.

ПРИЧИНА ПЛОХОГО ЗРЕНИЯ

Прежде чем начинать лечение глаз, следует разобраться, чего вы хотите избежать. Есть множество разных причин, по которым человек начинает плохо видеть. Иногда причина плохого зрения — близорукость (плохо видно вдали), возможно — дальнозоркость (плохо видно предметы, которые находятся вблизи), ещё глаз человека может видеть предметы в искажённом виде (астигматизм). Существует заболевание спазм аккомодации или ложная близорукость. Для каждого вида нарушения работы глаз подбирается отдельное лечение.

«ЗАРЯДКА» ГЛАЗ

Как мы уже говорили ранее, нужно стараться ограничивать время работы за компьютером либо смартфоном, а также делать перерывы при длительном чтении, письме, просмотре телепередач, фильмов, сериалов, выполнять гимнастику для глаз. Этот стандартный комплекс упражнений рекомендуют специалисты.

1 Закройте глаза и сильно зажмурьте их. Держите глазки в таком положении около 4 секунд. Откройте глаза и расслабьтесь. Подойдите к окну и посмотрите вдаль около 6 секунд. Повторите упражнение 4-5 раз.

2 Переведите взгляд на кончик носа и смотрите на него 4 секунды. Затем смотрите через окно вдаль около 6 секунд. Выполните упражнение 4-5 раз.

3 Посмотрите влево, не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, но переводя взгляд влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.

4 Моргайте очень быстро в течении 10 секунд, затем прикройте глазки на 2 секундочки. Далее моргайте ещё примерно минуту. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

5 Внимательно рассматривайте любой хорошо видимый объект (автомобиль, дерево и т.п.) около 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет (например, здание). Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

После такой интенсивной гимнастики дайте глазкам расслабиться. К примеру, закройте их и посидите так 5 минут.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Некоторые продукты содержат много важных и полезных витаминов, которые помогают укрепить иммунитет, стимулировать и ускорить рост волос, ногтей, а также способствуют сохранению зрения. Это такие витамины как A, C, B1, B2, B12, лютеин. Если в организме наблюдается нехватка витамина А, то человек теряет способность чётко видеть в темноте, по другому эта болезнь называется «куриная слепота». Витамин А содержится в следующих продуктах: абрикосы, красная морковь, свёкла, персики, вишня, дыня, тыква, сливочное масло, яичный желток, говяжьей или свиной печени. Если ваше зрение падает, возможно, вам не хватает витамина С или аскорбиновой кислоты. А вот и небольшой список продуктов, которые помогут восполнить запасы в вашем организме этого важного микроэлемента: цитрусовые (апельсины, лимоны т т.п.), яблоки, клюква, красный перец, облепиха, черная смородина, рябина, белокочанная капуста, черешня, шиповник, петрушка и щавель. Витамин B1 обеспечивает правильную работу нервных путей глаза. Он содержится в выпечке из пшеничной муки, макаронных изделиях, яйцах, почках и печени говядины, а также в кисломолочных продуктах. Витамин B2 очень важен для людей, которые страдают конъюнктивитом или светобоязнью и содержится в: семенах подсолнечника, молочных продуктах, зелёных овощах, яйцах.

Витамин B12 очень важен и есть в молочных продуктах, яйцах, рыбе и печени. Ещё нельзя забывать про лютеин. Лютеин содержится в темно-зеленых листовых овощах, таких, как шпинат, пекинская капуста и брокколи, в различных фруктах и хлебе. А овощи, содержащие оранжевый и желтый пигмент, а также яичные желтки являются источниками лютеина.

Эти несложные правила помогут вам сохранить зрение.

Анна Майорова, 5 класс

Самые полезные для зрения продукты

Инфографика Ярослава Тарнопольского

VIS РЕКОМЕНДУЕТ

София Пермякова, 5 класс

Уличный кот по имени Боб

На Новый год бабушка подарила мне интересную книгу «Уличный кот по имени Боб», которую написал Джеймс Боуэн. Это повесть, которая повествует о том, как человек и кот обрели надежду на улицах Лондона. Действие происходит ранней весной 2007 года, когда Джеймс вычитал известную цитату, которая гласит о том, что каждый день нашей жизни даёт второй шанс, стоит только руку протянуть, но проблема в том, что мы им не пользуемся. Джеймс — герой, опустившийся на самое дно, а Боб — уличный кот. Но однажды они встретились, и их судьбы изменились.

Джеймс — уличный гитарист, который за день получал пару долларов. Но когда появлялся кот, стал зарабатывать 100-200 долларов. Кот уютно располагался то в чехле от гитары, то на плече Джеймса.

Книга легкая, но в тот же момент подталкивает на размышления о дружбе, о судьбе и роли человека.

RE: В прошлом номере нашей газеты был объявлен конкурс, в котором мы просили читателей нашей газеты узнать, в какой костюм «нарядились» наши кореспонденты. К сожалению, ни один наш читатель не смог «снять» маски со всех героев коллажа.

Ну что же, приоткроем завесу тайны. С 1 по 10 номер: София Пермякова, Мария Ватлина, Валенина Решетова, Анастасия Галина, Полина Пащенко, Елена Борисовна, Анна Герасимова, Матвей Водопьянов, Дарья Маркова, Ирина Гулина.

ТЕХНОЦЕНТР
г. Катав-Ивановск, ул. Дм. Тараканова, 31
8 (35-147) 2-40-70
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА · ТЕЛЕ-АУДИО-ВИДЕО
СПУТНИКОВЫЕ КОМЛЕКТЫ
СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ · ГАДЖЕТЫ И ДЕВАЙСЫ

Превосходство качества над ценой!

Учредитель и издатель газеты
«Дом детского творчества
города Катав-Ивановска»

Редактор Елена Борисовна Хохлова
Ответственная за выпуск Валентина Решетова

E-mail газеты «Vis-a-vis»: vis-a-vis2004@mail.ru
Группа «ВКонтакте»:http://vk.com/public52941017

Адрес редакции: 456110
Челябинская область
г.Катав-Ивановск
ул. Дмитрия Тараканова, 6

Телефон: 8 (351-47) 2-31-52

Сайт Дома детского творчества:
http://ddt-katav.ucoz/ru/

Газета зарегистрирована
в Реестре школьной прессы России.

Регистрационный код
RSPR **74-01324-Г-01**

Тираж 500 экземпляров

Распространяется бесплатно

Подписано в печать *25.01.2018*

Отпечатано с готовых оригинал-макетов
в ООО «Типография Стандарт»
454106 Челябинск,
ул.Северо-Крымская, 20