

Овсянка, сэр! И что из неё можно приготовить?

Овсянка знакома нам с детства. Кому мама готовила овсянку? Всем!

«Овсянка, сэр!» – это фраза из произведения Артура Конан Дойла «Собака Баскервиль» (серия рассказов о Шерлоке Холмсе) стала крылатой и известна во всем мире. Овсянка упоминается в ещё одном английском произведении – франшизе о Гарри Поттере. А также в произведении Д.Н. Ма-

мина-Сибириака «Алёнушкины сказки». У овсяных хлопьев множество способов приготовления. От десятка рецептов о том, как сварить кашу, до десятков сотен применений в другом виде. Есть рецепты овсяного печенья, мюсли, батончиков, блинов, хлеба, пирогов и даже котлет! Можно также найти рецепты жареной овсяной каши и напитков из овса.

Попробуем составить целое меню на день, каждое блюдо которого будет содержать овес. Например, утром – классическая овсяная каша на молоке. Ее можно дополнить грецкими орехами, бананом, вареньем или мёдом. На обед – суп с овсяными хлопьями и картофелем. На полдник – овсяное печенье или овсяная запеканка с яблоком. И, наконец, на

ужин – овсяные котлеты с рыбой в хрустящей панировке из овсяных хлопьев.

Сегодня польза овса для всех возрастов доказана многими учеными. Например, белок, содержащийся в овсе, по составу близок к мышечному и хорошо усваивается организмом. Благодаря магнию, овес применяется для улучшения работы сердечной и нервной систем и обмена веществ. Его рекомендуют использовать на начальных стадиях гипертонии, он улучшает умственную деятельность человека. Полезные свойства овса выявлены и для снижения и контроля веса: помогает эффективно усваивать углеводы и жиры.

Куприянова Анна, 5 «А», корпус Звезда



Что даёт смех человеку?

Смех – один из приёмов управления стрессом. Когда у тебя очень плохое настроение, хуже некуда!

Что можно посоветовать в такой ситуации? Найти укромное местечко, где тебя никто не будет видеть и

слышать, и ...смеяться! Ты можешь делать это громко или тихо, но смейся до тех пор, пока тебе не станет лучше.

Смех сближает людей. Практически все здоровые отношения начинаются со смеха. Он их укрепляет. С его помощью можно помогать людям.

Смех делает нас привлекательнее и располагает к себе.

Хороший добрый смех не только поднимает настроение, но и улучшает физическое состояние человека. Люди, которые любят смеяться, весёлые и позитивные, меньше болеют, практически не

раздражаются, большинство из них не впадает в депрессию и, как правило, дольше живут.

Приведу лишь несколько интересных фактов о смехе:

женщины смеются чаще мужчин, но мужчины шутят больше, поэтому среди них больше комиков;

в Индии растёт дурман под названием «цветок смеха». Если съесть хотя бы одно его семечко, смеяться будешь полчаса точно, а то и час;

до шести лет дети смеются около 300 раз в день, взрослые всего 15;

Аристотель считал, что способность смеяться отличает людей от животных. Вот только он ошибался. Оказывается, что собаки, обезьяны и крысы умеют смеяться, но не от шуток, а во время игр;

И, наконец, смех заразителен. Поэтому больше смейтесь! Ведь смех – это жизнь!

Восканян Ника, 5 «Б», корпус Звезда



Зачем делают бумажные самолётики?

На этот вопрос можно получить самые разные ответы. Один ответит, что для развлечения. Другой скажет: «Хочу придумать такой бумажный самолётик, чтобы летел дальше и быстрее всех!» Третий же ответит: «А моя цель – это сконструировать настоящий самолёт!» И в каждом ответе есть своя правда. Давайте разберёмся по порядку.

Складывание бумажных самолетов, а иначе аэрогами, действительно может быть просто хорошим способом досуга. И, наверняка, каждый из нас когда-либо запускал в небо свой бумажный самолёт.

Для некоторых создание бумажных самолётиков является серьёзным занятием, потому что они хотят участвовать в чемпионатах мира по запуску бумажных самолётов и выиграть главный приз. Придумай такой самолёт, чтобы он летел быстрее всех или дальше всех, или выделялся в воздухе настоящие куражи, и добро пожаловать на чемпионат мира под названием Red Bull Paper Wings, который проводится с 2006 года. И знаете какой главный приз соревнований? Это полёт на настоящем истребителе! Вот это награда!

А ещё, как бы не было сложно в это поверить, но создание настоящих самолётов тесно связано с бумажными самолётиками.



И если заглянем в историю, то увидим, что первыми были именно бумажные самолётики. Существует мнение, что именно китайцам принадлежала

идея создания бумажных самолётов, когда 2000 лет назад они придумали первых воздушных змеев.

Вспомните Леонардо да Винчи и его желание парить в воздухе. Наблюдая за птицами, он пытался создать искусственное крыло и конструкцию, способную взлететь в воздух. Получившийся летательный аппарат – рабочий прототип современного дельтаплана.

Отцом бумажных самолетиков считают изобретателя и авиатора Джорджа Кейли. Он много практиковался в запуске льяных планеров.

В 1899 году братья Райт, взяв пример с Кейли, много экспериментировали с бумажными самолётами. В итоге у них получился первый в мире самолёт «Флайер 1» («Wright Flyer») из елового дерева и ткани с двигателем внутреннего сгорания.

Стоит отметить Джона Нортропа, основателя американской военно-промышленной корпорации, специализирующейся на авиастроении, авиакосмической технике, судостроении, под названием Lockheed Martin Corporation. В 30-е годы он применял бумажные самолётики при тестировании новых моделей реальных самолётов, и это способствовало созданию многих самолётов и бомбардировщиков, которые сыграли значимую роль во время Второй мировой войны.

В 1989 англичанином Энди Чиппингом основана Ассоциация бумажного авиастроения.

Есть и особенные дни для бумажных самолётиков. 25 апреля – международный день бумажных самолётиков в Европе.

Я сам увлекаюсь созданием бумажных самолётиков и могу с уверенностью сказать, что это отличный способ проявить свои творческие способности и задатки инженера. К тому же, это превосходная возможность провести время со своими близкими и друзьями!

Локтев Илья, 5 «А», корпус Звезда

Роль детской книги в становлении личности ребёнка

Роль литературы в формировании личности ребёнка трудно переоценить. Книга для детей – это средство умственного, нравственного, эстетического воспитания и всестороннего развития.

Чтение книг формирует ребёнка как личность с морально-этическими представлениями, с чувствами и оценками, которые помогают ему развиваться в обществе, а в голове у ребенка формируются представления о добре и зле.

Чтение также играет немаловажную роль и в речевом развитии детей. Обогащаясь через книгу, речь ребенка становится чёткой, правильной и осмысленной, а

выражение чувств и мыслей не вызывает у ребёнка сложностей.

Несмотря на реалии современной жизни, роль литературы в формировании личности ребёнка остаётся ключевой. «Проводниками» по дороге жизни для ребёнка будут служить родители, воспитатели и школьные учителя. Если у них получится сформировать у него любовь к литературе, он получит колоссальное преимущество и гораздо быстрее достигнет психологической зрелости.

А наградой за труд, терпение и мудрость станет блестящее, полное счастья будущее ребёнка.

Пожарская Полина, 5 «А», корпус Звезда



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы "Школа № 1571"

Контактные телефоны: +7 (903) 102-69-04,

+7 (495) 492-35-71, +7 (499) 497-48-88; электронная почта: 1571@edu.mos.ru;

сайт <http://https://lyc1571sz.mskobr.ru/#/>

По вопросам размещения материалов на страницах «Премудрой Совы», а также с идеями и предложениями Вы можете обращаться на e-mail: olgacher74@yandex.ru или в каб. №24 в корпусе на ул. Фомичевой, 5.

Редактор:
Мартынова
Ольга Юрьевна,
учитель русского языка
и литературы.
Вёрстка:
Мартынов Олег, 11 «Б»



Только ли плохое можно сказать о крысах?

Все, наверное, думают, что крыса — это только переносчик заразы и тот, кто портит запасы, но на самом деле это не так.

Крысы, которые живут у нас в домах и едят наши запасы — это крысы-вредители.

Но если говорить про тех крыс, которые живут на улице и питаются насекомыми и падалью, то это крысы,



которые отчищают наш мир. Это животные, относящиеся к разделу падальщиков, они едят умерших животных, тем самым отчищая наш мир от трупов.

Но также в мире человеческом есть очень плохой опыт с лабораторными крысами. Их используют для проверки косметики, лекарств, и, пока учёные экспериментируют, эти беззащитные животные погибают.

Но есть и очень весёлая и радостная сторона жизни крыс. Люди начали разводить их, и уже у многих в домах живут эти маленькие, милые существа. Появилось много пород крыс. И, конечно, надо упомянуть, что это очень умные создания, и они могут различать хозяина и чужака, а также выполнять команды не хуже собак.

Антонова Анастасия, 6 "О", корпус Галактика



Что делать с неумелыми руками?

Недавно я посмотрел фильм про известного французского актёра Марселя Марсо. Его отец был мясником и, как было принято в еврейской семье, хотел, чтобы Марсель также последовал по его стопам. Когда ещё в юности Марсель увлекся профессией актёра и пытался рисовать картины, папа говорил ему, что с такими руками и такой профессией в жизни будет плохо. Марсель действительно обладал «неумелыми руками» для мясника, но именно благодаря этим

«неумелым рукам» ему удалось спасти сотни еврейских детей от фашистов. Марсель своим даром актёрства и своими пластичными руками смог проникнуть в сердце испуганных детей, чьи родители были уничтожены в Германии. Марсель, показывая им фокусы и пантомиму, отвлекал детей от страшной реальности и учил их быть спокойными даже рядом с немецкими солдатами. Именно эти навыки помогли детям до Швейцарии через Альпы. Иногда наши действия могут кому-то казаться неумелыми, но мы не



знаем, каким благом они могут оказаться в будущем для окружающих.

Сысоев Глеб, 5 «Б», корпус Звезда

Может ли путешествовать улыбка?

Улыбка — выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щёк), показывающая расположение к сме-

ху или выражающая удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию, насмешку (ухмылка). Улыбка может появиться на лице у человека от шутки, просмотра кинофильма, от хорошего поступка, после которого человеку стало спокойно на душе, или же когда кто-то поступил неправильно, но со временем раскаялся и понял свою ошибку, от смешной жизненной ситуации и так далее. Когда кто-то засмеялся, а рядом стоящий человек тоже улыбнулся, потом следующий, следующий и т.д., происходит так называемая «цепная

реакция» или «путешествие улыбки». Вспомните известную детскую песенку М. Пляцковского:

«От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснётся...

Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз ещё вернётся...»
Эти известные всем слова доказывают, что улыбка действительно может «путешествовать» от одного человека к другому. Не бойтесь делиться своей улыбкой, и она будет с вами всегда!

Веникова Аня, 5 «А», корпус Звезда



Что можно сплести из солнечных лучей?

12 апреля отмечают День плетения из солнечных лучей. Что же можно сделать из этих удивительных «ниток»? Сплести из солнечных лучей можно всё, что пожелает душа. Конечно, никто не будет делать из этого уникального материала свитера и шарфы. Из лучиков хорошо получается плести кружева счастья и радости, кружево пылинок, висящих в воздухе. А иногда лучики, играя между собой, сплетают солнечного зайчика. Утром этот зайчик весело прыгает в комнаты. А может где-нибудь в мире ещё есть другие солнечные звери... И пусть эти звери, когда-нибудь заглянут в наши комнаты.

Сидорова Елизавета, 6 «В», корпус Звезда



Что такое «отстой»?

Для меня слово "отстой" обозначает 2 вещи:

Что-то устарелое, то, что не в моде. Что-то некрасивое.

Также у этого слова есть точное определение: «процесс отстаивания, например: отстой пены».

Ещё такое слово встречается в словосочетании «отстой транспорта» — стоянка общественных транспортных средств между очередными рейсами. Отстоем называют осадок, получающийся в результате отстаивания взвеси в жидкости (нижняя часть, ср. подонки). Осадок золота, серебра или алюминия, растёртых в порошок с нужным количеством гуммиарабика (или камеди, другого водорастворимого вещества), получаемый в результате отстаивания порошка металла: творёное золото, серебро, алюминий (по терминологии русских иконописцев). Таким образом, слово «отстой» сейчас получило отрицательную коннотацию. Его используют для выражения отрицательной оценки.

Ермаков Никита, 6 «Е», корпус Звезда

Что такое «отстой»?

В начале своего лингвистического «расследования» я решил обратиться к интернет-ресурсам. Google гласит: «Отстой — это отстоявшийся осадок на дне сосуда».

Для меня же «отстой» — это что-то отрицательное, нечто ужасное. Например, «отстой» (плохие поступки/ситуации) для меня: отметка 2 за задание в школе; получение посылки со знаком стекла на почте — часто такой товар тебе приносят побитым и уничтоженным; сильный бьёт или унижает слабого; когда на уроке тебе несправедливо ставят плохую оценку ни за что и другие.

Надеюсь, ситуации, которые можно охарактеризовать словом «отстой», в моей жизни будет мало!

Петров Михаил, 6 «Е», корпус Звезда



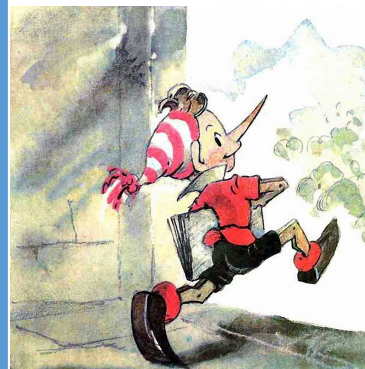
Что такое «кураж» и всегда ли это плохо?

Изначальный смысл слова «кураж» — от французского courage — это мужество, храбрость, смелость, безрассудная отвага. Что-то, что позволяет преодолеть страх, шагнуть вперед. В западной психологии кураж — это переживание вдохновения. В восточной психологии тоже есть такой термин, и он означает переживание творческого просветления. Но в словаре Ожегова кураж толкуется как «непринужденно-развязное поведение, наигранная смелость». В русском языке он больше связан с разгулом, лихой удалю и даже с идеей разрушения. Именно эта отрицательная оценка видна в производном глаголе «куражиться». Кура-

житься можно даже над кем-то, чувствуя свою власть над более слабым существом. Издеваться и при этом еще любоваться собой.

Однако, не все так грустно с этим словом. Есть у «куража» и другое, положительное значение. Кураж помогает преодолеть страх, сопровождающийся выбросом в кровь адреналина. Он позволяет совершать поистине смелые поступки в самых опасных ситуациях. В этом состоянии солдаты идут в бой, спортсмены выигрывают. Кураж позволяет перевоплотиться, вжиться в роль, переступить через свои возможности. Говорят, переступить через себя, сделать то, что казалось почти невозможным, но всё хорошо в меру. Есть у этого состояния еще один плюс: оно ломает внутренние стереотипы. На пике эмоций и активности человек внутренне раскрепощается и совершает действия, которые помогают изменить жизнь к лучшему. Куражьтесь исключительно для того, чтобы сделать себя и этот мир лучше!

Тихонов Георгий, 5 «А», корпус Звезда



Кураж и всегда ли это плохо?

Что такое кураж?

Для начала надо разобраться, что такое кураж. Есть несколько определений этого слова.

Кураж – это зазор, смелость, развязность.

Кураж - непринужденно-развязное поведение, наигранная смелость.

Также для слова кураж есть несколько синонимов:

Бравада.

Лихачество.

Взбалмошность.

Почему кураж – это плохо?

Чаще всего кураж считается плохим психологическим состоянием, потому что человек начинает чрезмерно верить в себя, ставить себя выше других людей, не оценивает реальность ситу-

ации. Это может привести к печальным последствиям. Человек может нанести урон как себе, так и окружающим. Например, Петя после пятёрки за домашнее задание, которое ему помогла сделать бабушка, решил, что он лучше всех знает математику. В этот день была самостоятельная работа, он на кураже решил её быстрее всех и дал списать друзьям. В итоге и он, и его друзья, которым он дал списать, получили двойки.

Бывают и печальные последствия куража. Ребята любят играть на стройках. Коля на кураже начал прыгать по плитам, он думал, что может всё и не оценивал свои силы правильно. В итоге попал в больницу с переломом ног и провёл там три месяца. И непонятно, уйдёт хромота или она останется на всю его жизнь.

Оправдан ли кураж в этих случаях?

Есть ли положительные стороны у куража?

А в спорте кураж может помочь завоевывать трофеи, выигрывать чемпионаты. На кураже спортсмен мо-

жет поймать второе дыхание, стать сильнее, поверить в себя. Недаром говорят, что кураж – это особое приподнятое настроение, психологическое состояние внутренней свободы, ощущение уверенности в успехе дела, которое передаётся окружающим. Например, команда «Реал Мадрид» проводила важную встречу с командой «Атлетико Мадрид». В конце матча, на третьей добавленной минуте, при счёте «0:1» в пользу «гостей», был назначен угловой у ворот «Атлетико Мадрид». Стадион затих. Последовал навес в штрафную площадь «гостей», удар защитника «Мадридского Реала» головой, и мяч оказался в сетке ворот. А затем «хозяева» на кураже завершили матч со счётом «3:1».

Кураж хорош тогда, когда человек осознаёт реалии ситуации, стремится поймать кураж в безопасной для себя и для других людей ситуации. Таким образом, кураж имеет как плохие, так и хорошие стороны. Пожелаю, чтобы Вы всегда ловили кураж в нужный момент и могли его контролировать!

Артём Дубовой, 6 «М»,
Корпус Звезда

Как праздновать день подвига?

В истории нашей страны были такие страшные периоды, когда практически от каждого зависела судьба нашей Родины. Великая Отечественная война – это одно из самых тяжелых испытаний, выпавшее на долю нашего народа. И если бы не подвиг наших людей, не их самоотверженность, не их любовь к Родине, то, может быть, не было бы сейчас нашей прекрасной России, да и нас самих, наверное, не было бы тоже.

Подвиг – это героический поступок, требующий от человека особого отношения к происходящему, а

вместе с тем проявления таких качеств, как мужество, сила воли, любовь к людям и способность к самопожертвованию. Когда мы празднуем день подвига, мы вспоминаем всех людей, которые ценой собственной жизни сохранили для своих потомков нашу Родину. В этот день мы чтим память всех, кто воевал на фронте, кто оставался в тылу и работал на заводах, кто из последних сил старался жить и бороться даже тогда, когда казалось, что это практически невозможно. Это не увеселительный праздник с шумными компаниями, а праздник, который заставляет каждый раз быть благодарным тем, кто сохранил для нас нашу землю, нашу независимость, нашу Родину!

Ершов Константин,
6 «М», корпус Звезда



День анимэ

«Охаё отаку!» - так ежегодно звучат приветствия миллионов фанатов японской анимации 11 апреля в день анимешника.

Для тех, кто смотрит сейчас на эти чудные труднопроизносимые слова круглыми от удивления глазами, поясню, что «анимешники» - это не инопланетяне из соседней с нами галактики, а просто ценители японской анимации, готовые днями и ночами проводить свое время за просмотром любимых мультипликационных сериалов и комиксов – манга.

Кстати, круглые глаза героев, отлично передающие их эмоции и переживания, стали визитной карточкой любого японского аниме!

Так что же такое аниме и почему оно завладело умами и сердцами такого количества почитателей разного возраста во всем мире? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте вернемся к истокам японского мультфильма и разберемся в том, как заурядная мультипликация стала сначала искусством, а потом и почти что религией для огромного числа ее поклонников.

Зародилось искусство аниме еще в начале XX века. Первые аниме были выполнены в технике вырезной анимации, проще говоря, герои были вырезаны из бумаги или картона и перемещались на заранее нарисованном статичном фоне.

Первые аниматоры как бы оживляли становившиеся все более и более популярными в Японии комиксы – манга.

За почти вековую историю аниме прошло долгий путь развития от первых экспериментов в анимации, до нынешней огромной популярности по всему миру. Постепенно сюжеты аниме, первоначально рассчитанного на детей, становились всё сложнее и многообразнее. Появились многосерийные аниме со сложным и многоплановым сюжетом. С помощью аниме японские мультипликаторы продолжали вести вечные споры между добром и злом, миром и войной, раскрывали темы настоящей любви и дружбы, взлетов и падений человека.

Вершиной аниме принято считать работы режиссёра Хаяо Миядзаки. Его блестящая работа «Унесённые призраками» стала первым и единственным анимационным фильмом, получившим премию Берлинского кинофестиваля как «Лучший фильм». Постепенно аниме стало частью мировой культуры, а для кого-то почти религией, и сегодня в празднике анимешников принимают участие актеры, художники, фанаты и просто люди, которые увлекаются этим видом искусства.

В этот день многие фанаты аниме – «отаку» собираются вместе, переодеваются в костюмы любимых героев, смот-

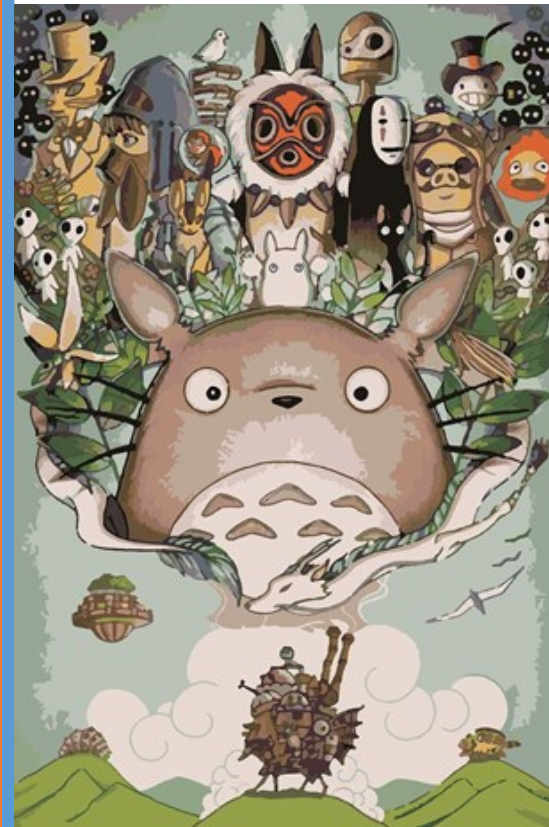


рят свои любимые мультфильмы, разыгрывают сценки из них и общаются новинки анимации. В день анимешника принято дарить друг другу связанные с этим японским искусством подарки. В этот день по телевизору показывают мультфильмы в стиле аниме и манги.

В нашей стране аниме получило наибольшую популярность среди подростков. Многие готовы тратить все свое время, просматривая все новые и новые мультсериалы, иногда не сильно задумываясь об их смысле и качестве. Закрываясь от внешнего мира и погружаясь в вымышленный мир персонажей аниме, некоторые подростки упускают возможности и радости реального мира, общения со своими друзьями и близкими.

Как и любое другое искусство, аниме – это только отражение нашего мира. Оживленная искусным художником красивая картинка, которая, прежде всего, должна вдохновлять людей на новые достижения, взгляд на себя со стороны, желание самому совершать подвиги и смотреть на мир широко открытыми глазами! Поэтому, открывая для себя мир аниме, не забывайте, что ваши любимые герои вряд ли бы были такими яркими и привлекательными, сидя круглые сутки перед телевизором или компьютером!

Ширяев Михаил, 6 «М», корпус
Звезда



Овсянка, сэр!

В России появление овса относят к VII веку. Для крестьян овсяная каша и продукты, приготовленные из овсяной муки, были обычной повседневной пищей. Из зерна готовили кашу и другие блюда, в том числе варили кисель, о котором упоминает монах Нестор в «Повести временных лет». Во второй половине XIX века произошел «овсяный взрыв»: овес научились обрабатывать паром и прессовать. Так появились современные, очень популярные по всему миру овсяные хлопья, более удобные

для приготовления, но не менее полезные, чем овес.

Сегодня овсянка известна всем как сытный завтрак, который особенно популярен у приверженцев здорового образа жизни. Овсяную кашу можно варить на воде или молоке, употреблять с маслом, фруктами и ягодами. Также популярными блюдами из овсяной крупы являются мюсли — смесь овсяных хлопьев с орехами и сухофруктами, гранола — овсяная крупа, запечённая с орехами и мёдом до хрустящей корочки, овсяное печенье и многое-многое другое. Овсяная каша содержит в себе много полезных веществ, которые заряжают организм энергией на целый день. Такой завтрак улучшает память и мыслительные процессы, помогает нарастить мышечную ткань и очищает организм от токсинов. Овсяная каша богата клетчаткой, белковыми соединениями и жирами. Она легко усваивается организмом, избавляя человека от чувства голода на долгое время. Овсяные хлопья являются отличным источни-

ком ряда витаминов: А, В1, В2, В6, Е, К, РР и таких веществ, как железо, магний, марганец, фосфор, йод, фтор, сера, кальций, калий.

Овес содержит лизин, метионин, триптофан — эти незаменимые аминокислоты являются ценным источником питания для организма. Главная задача аминокислот — обеспечивать усвоение витаминов и минералов.

Все это делает овсянку идеальным завтраком, насыщающим и дающим энергию на много часов. При этом желудок не нагружается излишне, ведь овсянка достаточно легко переваривается.

Однако не стоит злоупотреблять овсянкой тем, кто страдает непереносимостью глютена. Следует быть осторожными и тем, кто имеет проблемы с костями: частое употребление овсянки способствует вымыванию кальция и препятствует усвоению витамина D.

Приятного аппетита!

Горбачева Вера, 6 «М», корпус Звезда



Что можно приготовить из овсяной крупы?

Овсянка — это крупа в виде хлопьев, имеющая серовато-белый цвет. Овсянка была широко распространена в Шотландии, Скандинавии и на Руси у восточных славян. Кашу варили на воде или на молоке. Затем овсянка стала привлекать внимание других людей и набрала популярность. В ней много полезных веществ, кроме этого, она низкокалорийная. Она также отличный источник клетчатки и других полезных веществ, необходимых

нашему организму. Каша даёт заряд энергии и нормализует работу желудка, вот почему овсянка — одна из самых полезных каш. Но только ли кашу можно из неё приготовить? Очевидно, нет. Ещё существуют множество других вкусных блюд, и нам бы хотелось представить некоторые из них Вам.

Овсяное печенье. Все мы любим полакомиться овсяным печеньем. Эта вкусная сладость будет доставлять нам не только радость, но и пользу.

Блинчики. Из этих зёрен можно приготовить даже блинчики, которые не будут калорийными. Из овсяной муки придумано много разных блюд: оладушки, мягкий свежий хлеб, кексы и так далее.

Овсяно-яблочный пирог. Из овсяных хлопьев можно приготовить и пирог, который тоже будет полезным и вкусным.

Можно приготовить множество интересных блюд и даже напитков, например, смузи. Овсянка полезная и оказывает положительное влияние на наш организм.

Надо употреблять больше полезной пищи, и она служит этому отличным вариантом. Перед Вами стоит огромный выбор рецептов из овсяных хлопьев.

Надеемся, теперь вы узнали больше о полезных свойствах овсянки и готовы делать вкусные и полезные блюда своими руками.

Архангельская Надежда, 6 «М», корпус Звезда



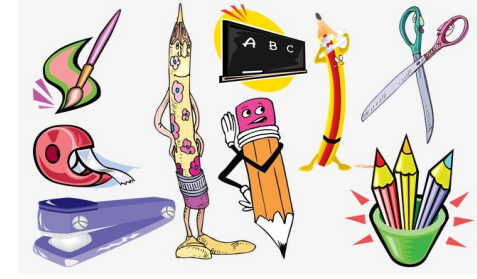
Живые вещи вокруг нас

В детстве многие вещи кажутся волшебными, живыми: ночник сверкает своими совиными глазами в ночной темноте, веник, будто уставший от постоянной работы, вальяжно облокотился о стену, разноцветные обложки детских книжек смотрят с полок так, словно кричат и перебивают друг друга: «Прочитай меня, прочитай меня!». Абсолютно каждый предмет живет своей жизнью. У них так же, как и у нас бывает дружба и ссоры, иногда к ним надо проявлять внима-

ние, ухаживать за ними и относиться к ним так же, как и к живым существам.

И даже во взрослой жизни вещи не перестают быть живыми: комод, открывший свой рот, из которого выглядывает язык — красный галстук, настольная лампа, в печали склонившая голову и разглядывающая бумаги, обувь, раскинувшая шнурки, словно руки.

Нас окружает мир из интересных и разнообразных предметов. Наделяя их человеческими качествами, мы делаем наш мир интереснее, начинаем относим-



ся к предметам быта более человечно и аккуратно.

Ефимова Татьяна, 8 «Г», Фомичевой 1/1

История одной моей вещи

Часто в детстве я задавалась вопросом: могут ли предметы быть живыми? И сейчас я точно могу сказать, что это так, могут.

Мы думали, что книги на полках стоят, пылятся, а на самом деле они разговаривают, обсуждают, спорят, кто из них лучше и умнее. Шкафы наблюдают за нами в ожидании, когда мы к ним подойдем и откроем их, двери все противно ворчат, настольная лампа безмятежно смотрит на людей, кажется, что от скуки она вот-вот запрыгает на своей длинной ножке. Нельзя не сказать, что негодяйка вилка на кухне обижает полную ножку.

Хотя я заметила самое удивительное, что в жизни вещи ходят на прогулки, а некоторые даже и в путешествия отправляются.

Многие знают, что хаос и беспорядок на столе приводят к потерям наших помощников, а точнее, наших письменных принадлежностей: ручек, карандашей. Сидите вот и пишете, положили ручку недалеко, отвернулись ненадолго, обратно повернулись, а ручки нет. Вы переворачиваете все тетради, все исписанные листы, все книги, лезете под стол, а ее все нет. И когда уже вы взяли новую, полную чернил ручку и уже собираетесь писать, переворачиваете следующую страницу, а старая ручка там. Проказница вернулась из путешествия.

Когда-то у меня произошла удивительная история с одним старым любимым ключом. Не подумайте, что ключ может быть любимым, он был самым обычным железным ключом, просто единственная вещь в доме все равно станет любимой, потому что ты к ней привязываешься.

Придя домой после морозной прогулки и положив ключ обратно в карман своей зимней куртки, я отправилась на кухню с целью пообедать. Узнав, что в доме закончился хлеб, я вновь отправилась на улицу и, уже надевая снова куртку, я не нащупала в кармане ключа. Раздевшись, я вытряхнула куртку — все безуспешно. Естественно мне пришлось ползать по полу в надежде найти ключ — опять безуспешно. Тогда я

стала переворачивать вверх дном все: ящички, комоды, шкафчики — все что было в доме и где мог быть ключ. Ведь ключ-предмет практически первой необходимости без него ты как без рук.



Не раз с семьей мы проводили поиски, но ключа мы так и не смогли найти. Один мой дядя, работающий в полиции, сказал, что чтобы найти какую-то вещь — нужно пойти на шаг назад и вспомнить все свои действия. Какого было его удивление, когда я сказала, что точно помнила где находится проклятый ключ, и что на том месте его не было.

Прошел уже почти месяц, я как-то забыла про этот случай и редко его вспоминала.

И вот еще в один такой же морозный день я вернулась домой после очередной прогулки, в кармане на этот раз у меня уже звенел новый железный ключ, сделанный после двух недель пропажи первого ключа. Вешая куртку на черный крючок, и снимая сапог с ноги, я заметила, что что-то блестит в бежевых моих ботиночках, которые я надевала весной и летом. Я подошла к обуви и увидела тот самый ключ, лежавшей робко и смиренно на дне моего левого ботинка. Может быть моя рассеянность, невнимательность виноваты в том, что ключ в одиночестве пролежал в моем ботинке целый месяц, но в том, что он отправился в дальнее путешествие в этом я совсем не виновата.

Ключ каким был таким и стался, только немного пыли и грязи красовались на нем, впрочем это было мелким наказанием для преступника.

В ту же минуту ключе — одиночке не повезло, потому что со всей силой и злостью я его бросила на комод, стоявший в коридоре.

Как так могло получиться? Как ключ оказался в том месте, где он не мог быть? Куда он ходил гулять? Что он делал все это время?

Тяжело ответить на эти вопросы, скорее всего это и останется для нас вечной загадкой, но можно быть уверенным в том, что ключ зря времени не терял, и скорее всего у него было много приключений.

До сих пор и по сей день «преступник» служит мне. После этого случая он ни разу не убежал от меня. Мне иногда кажется, что он осознал свою ошибку и не хочет больше уходить от хозяйки.

Конечно эта история не первая и не последняя, и не только со мной происходят такие случайности но именно после этой истории я поняла одно, что нас окружают не просто какие-то неодушевленные предметы, которыми мы пользуемся повседневно, а самые живые, добрые друзья которые не скоро захотят бросить нас. Они во все не теряются как мы говорили, а уходят на прогулки и в путешествия, из которых всегда возвращаются к нам.

Филиппова Таня, 8 «Г», Фомичевой 1/1

Что людям дает смех?

Смех – это здоровье! Ученые доказали, что полчаса смеха в день благоприятно воздействует на работу всего организма. Минута смеха действует как 45-минутное расслабление и продлевает жизнь на 10 минут. Врачи называют смех бесплатным лекарством. Он запускает в организме очень полезные для здоровья биологические и психологические изменения, укрепляя иммунную систему, улучшая настроение, облегчая душевную и физическую боль, помогая справиться со стрессом. Смех насыщает кровь кислородом, повышает уровень эндорфинов (гормонов радости) и снижает количество гормонов стресса.

Смеясь, люди получают в 3 раза больше воздуха, чем обычно. Вдыхаемый воздух, длительный выдох и сильные спазмы мышц диафрагмы очищают лёгкие от вредных веществ. Также смех позитивно влияет на работу сердца, ускоряет пищеварение и

является отличной гимнастикой для мышц лица, диафрагмы и живота. Смех увеличивает производство Т-лимфоцитов (Т-клеток – белые тельца в крови человека), задачей которых является уничтожение вирусов. Поэтому радостные люди с меньшей вероятностью заболевают, чем их мрачные коллеги.

Не зря, испытав сильное нервное напряжение, человек начинает смеяться – ничто так быстро и безотказно не способно вернуть эмоциональное равновесие и исцелить душевные раны. Смеясь, можно отпустить гнев, справиться со стрессом и также избавиться от страха или печали, восстановить психический баланс и рассмотреть проблемы с другой точки зрения.

Вспышка радости – это мощный импульс энергии. У человека появляется больше желания работать, приходят в голову удивительные творческие идеи.

Смех выражает эмоции человека и

передает их окружающим при помощи мимики и характерных звуков. Он является прекрасной возможностью улучшить себе и окружающим настроение. Находясь в компании людей с хорошим чувством юмора, можно отлично провести время, забыв о повседневных заботах.

Смех – есть проявление искренности. Когда человек смеется, ему очень сложно оставаться в это время жадным, хитрым, коварным или каким-то еще плохим, злым. В этот момент человек искренен и чист, в нем нет обмана, какой-то лжи или фальши. Людям нужно ценить искренность как в себе, так и в других.

Не сдерживайте себя и смейтесь чаще. Для этого вокруг масса поводов, нужно только оглянуться. Польза смеха для здоровья и психики доказана учеными. Найдите в каждом своем дне время для веселья, и качество вашей жизни повысится!

Васина Лена,
5 «Н», корпус Галактика



Откуда берутся приметы

Приметы – это связь между двумя событиями, когда одно из них



происходит как факт, а второе – как следствие. Приметы и суеверия уходят своими корнями ещё в древность. Раньше люди не понимали многих явлений, но замечали определенную связь между некоторыми событиями.

Приметы бывают хорошие и плохие. Думаю, все знают о чёрной кошке, которая переходит дорогу не к добру. Я в эту примету не верю. Это связано с тем, что рядом с нашей школой живёт чер-

ная кошка, которая по утрам часто встречает учеников перед зданием, переходит дорогу. Каждый раз, когда кошечка переходит дорогу именно мне, решаю, что это к добрым вестям и радости, к хорошим оценкам и чудесному дню.

Таким образом, я сама себе придумала хорошую примету. Думаю, именно таких и не хватает нам сегодня.

Дёмина Алина, 6 «П»,
корпус Галактика

Кружка

С детства мне всегда говорили, что я фантазерка. Многие вещи я могла выдумать с пол оборота. Даже когда я смотрю на цифры в тетради, я распределяю их по полу, цвету или на «добрый» - «злой». Например, цифра 5 – это девочка, розового цвета, очень добрая.



И вот однажды я, играя, увидела кружку. Мне показалось, что она не просто так стояла на краю стола, а как бы пыталась спуститься вниз. Я подбежала к столу и взяла кружку в руки. Я назвала её Глаша.

Целый час играли мы с Глашей. Мама даже разрешила нарисовать ей глазки. Я долго пила из неё по утрам, но случилось вот что...

Восьмого марта 2016 года мне подарила бабушка новую чашку. Она так понравилась мне, что я забыла про кружку Глашу. И начала пить из своей новой чашечки. Я пила из неё каждый день. Радовалась новой вещи. Дала и ей имя. Назвала её Настей. С Настей мы долгое время были вместе. Я даже однажды разбила ручку чашке. Кле-

ила, подкрашивала эту ручку. Пока однажды, не увидела Глашу, одну, опять стоящую на столе. У Глаши текли слезы с носика (с ручки на кружке). Мне так стало жалко Глашу, что я, забросив Настю, которую мне подарила бабушка, взяла Глашу и снова пила чай, кофе из неё. С Глашей мы опять стали как подружки. Можно сказать не разлей вода.

Прошло 5 лет, и эта Глаша до сих пор со мной. И я пью из неё утром, днём, вечером, а иногда даже ночью. Я очень рада тому, что Глаша прошла со мной такой нелёгкий путь и не обиделась на меня.

Вот такая история про кружку Глашу.

Степанова Антонина, 8 „Г“
«Г», Фомичевой 1/1

История одной моей вещи

Наверное, у каждого человека есть особенные вещи, история которых интересна, дорога и важна сердцу. Для меня это игрушечный медведь. Её зовут Катя. Она сделана из мягкой и колющей шерсти, рот из ниток, а чуть выше пришиты пуговицы в форме глаз.

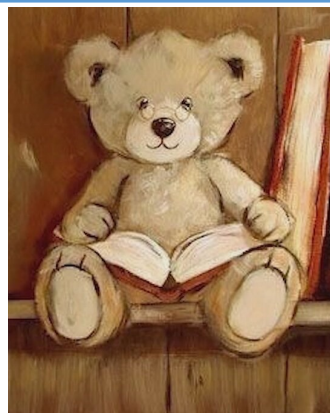
Мне очень нравится её наряжать в разные кофточки, спать вместе с ней, ездить по разным местам.

За свою жизнь Катя посетила много разных мест, начиная с родного города мамы.

Сейчас этой игрушке уже больше тридцати лет! Но она до сих пор ездит со мной и рассматривает разные достопримечательности, памятники и многое другое.

Я очень сильно берегу этого медведя, и в будущем хочу передать своим детям...

Пчелинцева Юлия, 8 «Г»,
Фомичевой 1/1



История потерянной вещи

Вам не казалось удивительным, что самые обычные вещи исчезают в неподходящий момент? То невозможно найти браслет, то ручку, то резинку. Всю квартиру перевернёшь, но их и след простыл. Очень

интересно, что «потеряшки» появляются чаще всего тогда, когда ты про них забыл и нашёл замену.

Лидеры по количеству «побегов» и «прятков» у меня книги. Положу в одно место, через некоторое время смотрю – её уже нет. Ищу, бывает, часами, но безрезультатно. А нахожу всегда в неожиданном месте.

Это может быть кровать, шкаф, балкон и даже ванная комната!

Помню, когда мне было пять лет, пропала книга. Лежала на столе – и вдруг исчезла. Я обыскала всю квартиру. Мучила родителей вопросами: «Где моя книга? Вы видели?». Но её никто не видел. Спустя месяц её нашли в шкафу. В моей комнате.

До сих пор интересно, как она там оказалась?

Пчелинцева
Юлия, 8 «Г»,
Фомичевой
1/1



Нет лучше Фрегата, чем Книга, - Домчит до любых берегов. Эмили Дикинсон

Книги и подростки

Именно становление ребёнка как личности считается наиболее важной задачей воспитания в дошкольном и школьном возрасте. Очень большая роль в этом принадлежит детской художественной литературе. Поэтому знакомство ребёнка с детской книгой социально значимо и играет большую роль в формировании личности юного читателя.

«Обрати же своё сердце к книгам... Смотри, нет ничего выше книг! О, если бы я мог заставить тебя полюбить книги, если бы я мог показать тебе их красоты!» Эти слова прозвучали в Древнем Египте, во времена фараонов. А произнёс их отец, который вёз своего сына в столицу, чтобы отдать в школу.



Как вы думаете, что бы ответил отцу на такие речи современный сын? Вполне возможно,

что ничего. Пожал бы плечами и включил «телек» или мобильный телефон.

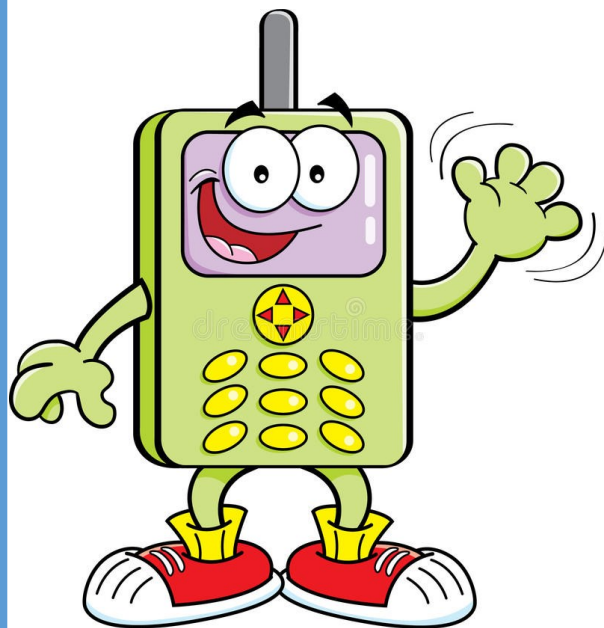
Современные дети всё больше времени проводят за компьютерными играми, телевизором. Всё больше детей и подростков в России сегодня читает мало, либо читает не так, как хотели бы этого родители и педагоги. К сожалению, в наш век отношение детей к книге изменилось, интерес к чтению стал падать. В нашем культурном обиходе книга, теснимая экраном, всё больше уходит на второй план. «А что в этом плохого? – могут спросить некоторые. – Экран тоже несёт богатую информацию». Действительно, несёт, а точнее, преподносит. Только ведь человека растит, формирует не то, что он получает готовое, а то, что он добывает работой ума, чувства, воображения. А такая работа происходит только в общении с книгой.

Не читая, человек не развивается, не совершенствует свой интеллект, память, внимание. Книга же, наоборот, учит размышлять, развивает креативность, творческие способности. Книга – это фундамент, на котором строится культура нации. Она помогает нам лучше узнавать и понимать друг друга, учит нас любить природу, Родину. Я советую вам прочитать книги, которые учат добру и дружбе. Это «Незнайка на Луне» Н. Носова, «Денискины рассказы» В. Драгунского, «Кортик» А. Рыбакова, «Два капитана» В. Каверина, «Тимур и его команда» А. Гайдара, «Остров погибших кораблей» А. Беляева, «Мушкетёр и фея» В. Крапивина и многие другие произведения.

Габидулина Наташа, 5 «К», корпус Галактика

Как отмечать день рождения мобильного телефона?

День рождения мобильного телефона в мире официально начали отмечать 3 апреля 1973 года. В этот день инженер Мартин Купер впервые включил свое изобретение,



позвонил по первому сотовому телефону своему коллеге. Отчасти благодаря этому событию человечество получило возможность постоянно быть на связи!

Ученые

обоснованно считают, что именно изобретение мобильного телефона стало самым значимым событием последних лет, и они правы, потому что сегодня практически не найти активного человека, у которого не было бы этого средства общения. День рождения мобильного телефона лишний раз подтверждает процесс стремительного развития человечества, внедряющего в жизнь все новые и новые изобретения.

Чтобы отпраздновать это событие, можно сделать тематическую вечеринку, викторину, разнообразить свой день любыми яркими событиями. Именно так и поступают отдельные любители науки и истории, которые уважают великих деятелей прошлого.

В этот день принято вспоминать первый телефон, и радоваться стремительному прогрессу в эре телекоммуникаций. Из года в год 3 апреля в день рождения мобильного телефона в основном проводят различные мероприятия, слеты, обучающие занятия. Также происходят презентации самых современных аппаратов.

Будем ждать все больше и больше новых изобретений!

Желудок Миша 5 «К», корпус Галактика

Роль книги в развитии ребёнка

Все родители хотят, чтобы их дети стремились к знаниям и достигли больших жизненных успехов. Одно из лучших средств развития ребенка – это книга. Правда, если раньше книга была почти что единственным источником информации, люди читали энциклопедии, газеты, журналы, то сегодня есть компьютеры, планшеты, мобильные телефоны, где можно найти всю информацию за секунды. Возникает вопрос: нужны ли сейчас книги и какую роль они играют в жизни ребенка?

Умение читать предполагает целый комплекс навыков, и для овладения каждым из них требуются усилия. Мало запомнить все буквы и научиться складывать из них слова, а потом и предложения. Придется тренировать память, чтобы не забывать к концу фразы ее начало, а ко второй странице – содержание первой.

Учитывая то, что роль книги в воспитании ребенка довольно велика, важнейшей задачей родителей и учителей является задача привить детям любовь к чтению. Сегодня я нашла интересную фразу: «Как невозможно заставить человека любить всех людей, точно также невозможно заставить человека читать то, что ему неинтересно. Заставить конечно можно... Но смысл? Ведь внутри должно отзываться...» Поэтому мой совет – больше читайте те книги, которые вам нравятся!

Огромное достоинство книг – это содержащаяся в них мораль. Книга для ребенка выступает в роли учителя, показывает ему, какие поступки хорошие, а чудесный мир в

них полон принцесс, благородных рыцарей, а какие поступки плохие. Этим книга выгодно отличается от фильма или мультяшки, в которых герои даны уже готовыми – такими, какими их захотел представить создатель фильма.

Иногда трудные переживания побуждают ребенка перечитывать одни и те же моменты много раз, пока не выработается, не сформируется собственная точка зрения, и эту работу души ничем заменить нельзя. Глубокий смысл детских сказок напрямую влияет на воспитание ребенка, рассказывая ему о добре и зле, о хороших и плохих людях. На примере любимых персонажей ребенок сможет научиться тому, как следует поступать, а каких действий наоборот нужно избегать. Читая или слушая книгу, дети представляют себя на месте главных героев.

Интересно также, что иногда книги действуют на противоречии, делая главными персонажами злодеев и высмеивая их плохие поступки либо сопереживая им в чем-то. Разъяснив ребенку смысл книги, взрослый человек не только помогает развивать воображение, но и влияет на установление связи причин и результатов различных поступков. При помощи литературы ребенок сможет понять, что за любым действием идут определенные последствия, и что любой плохой поступок рано или поздно будет наказан. Благодаря чтению увеличивается наш словарный запас, развивается правильная речь. А каждое новое слово, которое теперь стало понятным, расширяет границы мира, обогащает его. Не зря говорят, если много читать, будешь грамотно писать. Если я читаю, то я запоминаю, как пишутся разные слова, они создают образы в моей памяти. Считается, что регулярное общение ребенка с книгой может привести к пожизненной любви к письменному слову.

Стоит отметить, что, когда ребенок слушает книги, он может стать более самостоятельным. Во время чтения концентрация внимания увеличивается, и ребенок учится слушать, что говорит другой.



Чтобы проникнуть в рассказ, нужно внимательно прислушиваться к каждому слову. Кроме того, в то время как родители читают сказку, она учит, чтобы ребенок молчал и слушал, в то время когда взрослый читает книгу. После прочтения часто рекомендуется кратко рассказать о том, что ребенок услышал, что узнал нового и спросить самого ребенка, что он запомнил или вынес для себя из этого произведения.

Еще одно большое достоинство книг заключается в том, что они пробуждают глубокий интерес в ребенке. Например, если мне нравится та или иная книга, я обязательно прочту ее до конца, развивая и собственное воображение, и свою усидчивость. Психологи давно доказали, что дети, которые много читают, отличаются спокойным характером. Они способны дольше сосредотачивать свое внимание на чем-то конкретном, а это уже сильно облегчает процесс обучения. Те дети, которые в детстве много читали и часто проводили время за книгой, в школе должны быть усидчивыми.

Оказывается, много детей читают одну и ту же книгу по нескольку раз. Это происходит потому, что детям комфортнее, когда они уже знают конец любимой истории и даже могут рассказать её наизусть. Если я перечитываю хорошую книжку, то не читаю ее быстро, я люблю растягивать любимое произведение надолго, как можно дольше находиться в этом мире со своими любимыми персонажами. Родители, перечитывайте вместе с детьми любимые книги, а потом можно предложить что-то новенькое.

Я люблю читать. А вы?

Юля Шекк, 5 «К», корпус Галактика



Только ли плохое можно сказать о крысах?

Увидев крысу, большинство людей делает брезгливое выражение лица. И это не удивительно, ведь принято считать, что крысы - отвратительные на вид существа, от которых одни беды. Во многом это мнение справедливо, но мы совершенно забываем о тех многих случаях, когда крысы помогают человеку. Ведь массовое неприятие крыс происходит из-за недостатка знаний о них.

Крыса — это настоящий суперорганизм: умный, выносливый, неприхотливый, способный жить в практически любых условиях. Крыса может пролезть в отверстие размером с пятирублёвую монету, может взбираться вверх по отвесной кирпичной стене, а проголодавшись подкрепиться куском мыла.

Крысы выживают там, где другие животные наверняка погибли бы. Они могут обходиться без воды дольше всех млекопитающих, включая верблюда, могут выдерживать высокий уровень радиации, причём способны ощущать рентгеновские лучи при помощи обоняния. Крысы одни из самых всеядных существ на земле. Остаться крысе без пищи на земле практически нереально.

Ученые относят крыс наряду с дельфинами, обезьянами, собаками к интеллектуальной элите животного мира. Трудно сказать, чем больше поражает крыса - феноменальными физическими данными или умственными способностями.

Она знает значения нескольких сотен слов и понимает, чего от нее хотят, может выполнять десятки команд и трюков, различать цвета, фигуры, решать задачи на сообразительность.

А главное в крысе - так всеми нелюбимый хвост! Хвост у крысы на самом деле не лысый, он покрыт маленькими волосками. Крысиный хвост – это жизненно важный многофункциональный орган. Во-первых, хвост – это как пятая лапа крысы, при лазании крыса всегда балансирует



х в о -
стом.
В о -
в т о -
рых,
хвост
– это
ва ж -
н ы й
орган
т е р -



морегуляции, т.к. крыса не умеет потеть. Когда крысе жарко, кровь, преодолевая большую поверхность хвоста, охлаждается. А если крыса замерзла, то пряча хвост под себя, она снижает поступление в него крови, тем самым сохраняя тепло.

Несмотря на эти суперспособности, у крыс довольно тонкая душевная организация, и они могут умереть от психического потрясения или продолжительного стресса.

Как же крысы могут приносить пользу? Начнем с того, что крыса является животным, которое всегда сопровождает медицинским открытиям, т.к. большинство опытов и испытаний проходит именно на крысах. Десятилетиями лабораторные крысы отдают свои жизни на благо человечества. Причина в том, что они похожи на человека: у нас с ними 70%-ое генетическое сходство. Если крысу увеличить до роста человека и выпрямить скелет, то окажется, что суставы крыс и людей устроены одинаково, а кости имеют равное количество «деталей». Ученые утверждают, что если лекарство положительно действует на крысу, оно вылечит и человека.

Крыса – ясновидец. Она способна предвидеть многие события. Всем известно, что крысы первыми бегут с корабля, указывая на то, что судно скоро затонет. Люди во время бомбежки прятались в домах, в которые убегали крысы. Они покидают ядерные полигоны за день-два до начала событий.

На территории Донбасса добывают уголь закрытым способом, а это самый опасный способ добычи угля. Самым точным датчиком опасности стала обыкновенная крыса. Животные всегда и абсолютно точно чувствуют повышение концентрации метана, а также невероятным образом предупреждают о других опасностях. Существует немало историй, когда крысы спасали жизнь горнякам, предупреждая об обвале породы, утечке метана, помогая найти дорогу при завале. Поэтому многие шахтеры имеют свою крысу-хранителя, так называемый оберег.

Я надеюсь, что теперь, увидев крысу, вы испытаете не чувство страха и брезгливости, а проявите интерес к этому маленькому, но интересному животному!

Гиленко Паша, 5 «Б», корпус Звезда

Почему между людьми возникает отчуждение и как это преодолеть?

Отчуждение может произойти по разным причинам. Не секрет, что современные люди стали более недоверчивыми и отчуждёнными, чем предыдущие поколения. Что тому виной?

Это может быть страх неудачи в общении. И, как следствие, отказ от искреннего общения друг с

другом. Сейчас, к сожалению, так общаются очень много людей и, прежде всего, подростки. В таком общении всегда есть место жесткости и предательству. Не принимая другого человека таким, какой он есть на самом деле, мы создаём видимость общения, всем своим видом показывая: «Ты мне неинтересен!» В результате возникает отчуждённость, человек становится глубоко одиноким. Да, у него нет конфликтов, вроде бы, всё комфортно, но и понимания нет. Поэтому психологи

считают, что именно конфликты можно считать признаком глубоких, искренних отношений между близкими людьми.

Кроме нежелания тесно общаться, к отчуждению может привести и постоянная ложь в отношениях. Ложь отчуждает и разъединяет близких людей. Если человек постоянно хитрит и изворачивается, к нему про-

падает доверие. Желания общаться с таким человеком не возникает. Пропадает страх потери духовной близостью – сложно потерять то, чего уже нет...

Как можно избежать отчуждённости в общении? Открыться. Не бояться искренности. Не лгать. Любую проблему нужно обсуждать, а не прятать внутри себя и ждать, что она сама собой пройдёт. В отношениях надо не только брать, но и давать, потому что без взаимопомощи не будет и взаимного понимания. Нельзя быть в отношениях эгоистом! Если вы человеку нужны, он примет вас со всеми недостатками. Конечно, искренность – это риск. Но лучше пусть рядом с вами не останется чужих, чуждых вам людей, не останется отчуждённости! И тогда вам не придётся испытывать чувство отчаяния и одиночества.

Гусева Лиза, 5 «Б», корпус Звезда



Зачем делают бумажные самолётики?

Бумажные самолётики были придуманы в девятнадцатом веке. В то время возможность летать была фантастикой. Никто не думал, что в будущем будут летать самые разные самолёты и называли бумажные



«дротиками» и л и «голубями». Вскоре возможность летать стала реальностью и старые названия заменили

новыми и привычными нам. Сейчас самолётик - игрушка, которую можно сделать своими руками из бумаги. Можно соревноваться с друзьями, чей самолётик полетит дальше, записать на нём своё самое сокровенное желание и запустить в небо.

С бумажными самолётиками много экспериментировали для создания первого самолёта. Первым самолётом стал «Флайер-1». Он был построен братьями Орвиллом и Уилбером Райт. Первый полёт был осуществлён 17 декабря 1903 года. Сейчас самолёты используются в целях перевозки пассажиров и груза, а также в военных целях.

А первым летательным аппаратом стал дирижабль. Дирижабль -

это воздухоплавательный аппарат легче воздуха с корпусом наполненным газом. Первый дирижабль поднялся в воздух в 1852 году. Корпус наполняли водородом – очень горючим газом. После того, как в 1937 году дирижабль сторел, водород заменили на гелий. В наши дни дирижабли используют при наблюдении за морскими и сухопутными границами, в воздушной разведке.

Следовательно, самолётик сыграл очень важную роль в продвижении науки и остался весёлой игрушкой для детей.

Борисова Маша, 5 «А», корпус Звезда

Что людям даёт смех?

Я думаю, что смех - это самая лучшая эмоция, на которую способен человек.

Смех бывает разный - от радостных событий, от шуток, от веселых рассказов и фильмов и так далее. Но иногда смех бывает и без причины, и говорится, что это «признак дура-

чины». Но я с этим не согласен, мне кажется, что любой смех хорош. Говорят, что смех продлевает жизнь, а, следовательно, он полезен! Смех даёт людям улыбку, радость, хорошее настроение. Когда человек смеётся, можно сказать, что в этот момент он счастлив.

Я бы пожелал каждому почаще смеяться!

Лебедев Кирилл, 5 «Б», корпус Звезда



Овсянка, сэр! И что из нее можно приготовить вкусное?

Можно по-разному относиться к овсяной каше, но история самой овсянки точно покажется любопытной многим. География распространения этого злака, как выяснилось, весьма обширна. Принято считать, что впервые овес как злаковая культура появился на территории современных Китая и Монголии, хотя самые древние семена овса были найдены в египетских гробницах, относящихся ко второму тысячелетию до нашей эры. В конечном итоге это блюдо получило распространение также в Шотландии, Скандинавии и на Руси, у восточных славян.

Так вот, вернемся к древнему Китаю и Монголии. Тогда местные жители принимали его за сорняк, который произрастал на рисовых полях. По этой причине они использовали овес в качестве корма для скота и лишь спустя некоторое время смогли рассмотреть в нем пригодное для пищи зерно. Впоследствии оказалось, что овес не только содержит полезные для организма вещества, но и неприхотлив в уходе, что является дополнительной причиной его культивирования. Азиаты так и поступили. Через некоторое время этот вид злаковых

распространился по всему Востоку, а овсяные поля заняли почетное место рядом с рисовыми.

Известна овсянка была и на Британских островах. Если сейчас традиционный английский завтрак на самом деле не включает в себя такую кашу (знаменитое «Овсянка, сэр!» — не более чем навязанный нам кино стереотип), то в 779 году эта зерновая культура широко выращивалась ангlosаксами благодаря своей неприхотливости к погодным условиям, о чем подлинно свидетельствуют исторические документы. Шотландия постоянно



но находилась под гнетом своих соседей и экономила на еде, поэтому жители пекли овсяные лепешки, которые до сих пор являются их традиционным блюдом.

Благодаря легкости приготовления и вкусу овес вошел в состав множества блюд: от простой похлебки до хаггиса — блюда из запеченной овсянки, овечьих потрохов с луком и шалфеем. Кашу из овсянки готовили на воде и только потом добавляли сливки или масло. Считалось, что мешать кашу при варке нужно только по часовой стрелке, чтобы отпугнуть от дома нечистые силы.

На Руси овсяную кашу готовили в основном в северных регионах. Здесь про овес говорили: «Овес и сквозь лапоть прорастет». Крестьяне предпочитали простой каше толокно, более легкое и вкусное: овсяную муку жарили, оставляли на ночь у теплой печи, а наутро толкли и просеивали. Из толченой крупы также готовили овсяный кисель.

Во второй половине XIX века произошел «овсяной взрыв»: овес научились обрабатывать паром и прессовать. Так и появились популярные по всему миру овсяные хлопья, легкие, удобные для перевозки, долго хранящиеся и все такие же полезные.

Мама всегда говорит, что овсяная каша легко усваивается организмом, содержит много полезных минеральных веществ и витаминов. Но лично мне больше нравятся мюсли и овсяное печенье!

Полтинина Люба, 5 «А», корпус Звезда



Только ли плохое можно сказать о крысах?

Крысы — домашние животные, которые любят общаться с людьми, очень подвижные и выносливые. За ними интересно наблюдать, играть, а еще они очень хорошие друзья. Кроме того, крысы крайне осторожны и подозрительны по отношению ко всему новому.

Крысы хорошо поддаются дрессировке. Если вам нравится идея узнавать о поведении и дрессировке животных, но у вас нет места для собаки, то крыса отличный вариант.

За животными легко ухаживать по сравнению с другими питомцами, они держат себя в чистоте как кошки, поэтому их называют чистоплотными.

Крысы очень умные млекопитающие, помогают людям в науч-

ных исследованиях, так как очень схожи с человеком, что делает лабораторных крыс прекрасным объектом для изучения редких заболеваний, создания лекарств. Крысы очень дружны, всегда спешат на помощь своим сородичам, если те попадают в беду. Не бойтесь этих маленьких зверьков с глазами-бусинками и длинным хвостиком! Они очень полезные и дружелюбные животные!

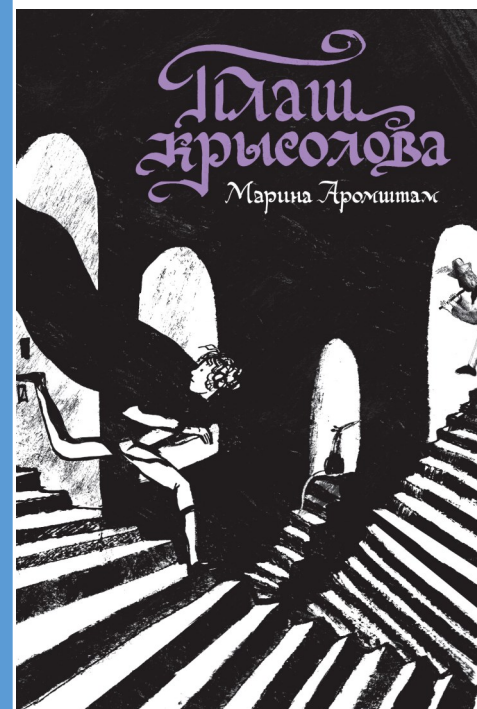
Мордасова
Соня, 5 «А»,
корпус Звезда



Книга про крыс

Нет, не энциклопедия, не учебник.

«Плащ крысолова» — исторические сказки, так определен жанр автором Мариной Аромштам. Я назвала бы их легендами, историями. «Проклятье Ферузы», «Крысолов», «Черные крысы До-



нальда Дэдфилда», «Крысы для королев» — истории не связаны между собой. Но все, как и заявлено в очень хорошей аннотации к книге, объединены общей темой «Крысы и люди». БРРРР! Всегда эти существа наводили на меня панический ужас. Читается книга легко, интересно, много любопытных фактов узнала о крысах, крысоловах. Но истории эти совсем не детские сказки. Это не истории про волшебную дудочку Нильса, это трудная жизнь людей в разные исторические эпохи, это про любовь и верность, про подлость и доброту, про смелость и отвагу, про стремление найти свой путь в науке, страстное желание сочетать знания с практикой, про трудный путь ученых.

«Слова должны за что-то зацепиться. За что-то внутри. Иначе они скользнут мимо...», — говорит писательница в повести «Когда ангелы отдыхают». Закрывается последняя страница и прочитано послесловие, а тебя не покидает удивление, как потрясающе устроен наш мир, где всему находится место. И каждый оказывается нужен и у каждого своя

ниша, своя вершина, даже у крыс. Истории понравились. Запомнились.

Определить конкретно возраст для чтения подросткам сложно, очень уж непростые ситуации в жизни людей затрагиваются. Каждый знает уровень культуры и начитанности своего ребенка. Взрослым, уверена, тоже будет интересно, ведь главные действующие лица очень специфичны и весьма популярны. Имеются в виду белые крысы, как домашние питомцы!

В педагогической практике фрагменты из этих исторических сказок можно использовать на уроках биологии, истории, окружающего мира. Детям любого возраста это всегда нравится, вносит в учебный материал хороший, живой поток. В книге много иллюстраций Анны Романовой, выполнены они в графике. На мой взгляд, рисунки несколько мрачноваты. Но и истории не из веселых, так что получается некая гармония.

От бабушки, корпус Звезда