

Дайте слова

#### В номере:

Сабина Левицкая: «Захваты судьбы я срываю»
Стр. З

## Выбор -дело серьезное

Очень часто, смотря на артистов, певцов, миллионеров, мы задумываемся, а как же они достигли такого успеха, построили свою карьеру, обеспечили себе счастливую жизнь? С самого раннего детства мы начинаем мечтать о своей прекрасной жизни. Да, сейчас, в 17 лет, они нам кажутся странными, но именно так мы хотели бы прожить свою жизнь. Когда мы пошли в школу, стали серьезно думать о том, как построить свое будущее, начали выбирать профессию. Кто-то хотел стать врачом, кто-то - учителем, а у кого-то были планы стать президентом. В течение одиннадцати школьных лет мы строили

свою дорогу в будущее.

Сейчас мы - выпускники. И именно на наши плечи ложится груз ответственности за выбор. Ведь мы должны обеспечить достойную жизнь не только себе, но и нашим родителям. В данный момент, когда до экзаменов остаются считанные месяцы, мы должны четко определиться с выбором ВУЗа, профессии. Ни наши учителя, ни родители, а мы сами. А сделать выбор порой очень трудно!

Камилла Алиева,

11 «А» класс, СОШ № 11 **Продолжение стр. 2.** 

#### В номере:

Не рубите ёлки, не рубите! Стр. 4

#### В номере:

«Росич» — это сила! Стр. 9

## Tema Homepat Lodora Boyryules

#### В номере:

«Лекарство» от лени Стр. 10

## С заботой о птицах

В ЦРТДиЮ 12 ноября прошла игра по станциям «Мы ждём вас, птицы!». В ней приняли участие около ста ребят, учеников вторых и третьих классов школ №2, № 6, а также воспитанники объединений Центра «Почемучки» и «ЭКОдом».

Участники проходили по семи станциям и набирали очки. На каждом этапе были свои задания и правила. Ребята должны были угадать названия птиц, чем они питаются, место их обитания в различное время года. Нужно было преодолеть спортивные препятствия, обмануть Кота и накормить Пингвина, нарисовать плакаты с призывами о защите птиц зимой, отгадать загадки, сделать кормушку из пластиковой бутылки...

Отдельно оценивались изготовленные дома кормушки. Они были все разные, к примеру, с железной или пластиковой крышей, и из различных материалов — пластика, кокоса, металла, но больше всего было деревянных кормушек.

Отдельно награждали участников, изготовивших дизайнерские кормушки. Победителям и участникам вручили памятные подарки и грамоты.

Дарья Сячина, 11 лет, ЦРТДиЮ



Самыми «правильными» кормушками стали изделия Валерии Цегельной и ее папы Евгения Игоревича, а также Евгения Калиберда и его папы Виктора Владимировича.

Спортивная арена

## Бокс НЕ женское дело? Вы ошибаетесь...

Марина Гудырева — воспитанница боксерской школы Валерия Мохвиченко, педагога ЦРТ-ДиЮ, стала чемпионкой Дальневосточного турнира!

В начале декабря юные боксеры п. Чегдомын вернулись из Комсомольска-на Амуре, где приняли участие в Дальневосточном турнире, посвященном памяти судьи Всероссийской категории Вячеслава Епишина.

Чегдомынские любители спорта давно привыкли гордиться победами своих земляков, боксеров-юношей. Ребята и на этот раз достойно выглядели на ринге и показали высокие результаты: Северин Никита - 1 место, Гусаров Сергей - 1 место, Радько Антон - 3 место.

Но в этот раз вместе с мальчишками на ринг вышла Марина Гудырева.

Марина всегда проявляла упорство на тренировках, и Валерий Антонович Мохвиченко, тренер по боксу, решил дать девочке шанс проявить мастерство на региональных соревнованиях. Во втором раунде она закончила бой техническим нокаутом и стала чемпионкой Дальневосточного турнира!



Никита *С*еверин, *А*нтон Радько, Марина Гудырева и *С*ергей Гусаров на Дальневосточном турнире по боксу

Кроме медалей и грамот, чегдомынские боксеры получили памятные подарки - статуэтки, изображающие боксера на постаменте.

М.В. Зырянова, методист по спорту ЦРТДиЮ

Стр. 2

«Будь в теме»

#### Сабина Левицкая:

## «Захваты судьбы я срываю!»

Современные женщины умеют сочетать в себе не только женственность и утонченность, но и боевой характер с мужской хваткой. Как, например, наша героиня Сабина Александровна Левицкая, тренер по дзюдо, кандидат в мастера спорта. В ЦРТ-ДиЮ она появилась в мае прошлого года, когда приехала из Украины в Чегдомын. Все лето в спортивном зале Центра проходили занятия по новому спортивному направлению, и сейчас в объединении «Дзюдо» уже более 50 ребят!

Мы провели интервью с тренером, и наш диалог начался с вопросов о работе.

- -Помните ваш первый день на работе? Как это было?
- Конечно, помню, очень волновалась, с нетерпением ждала тренировку. Мне очень хотелось познакомится с детками и ввести в курс обучения. Донести до них, что дзюдо это не просто вид спортивного единоборства, а это философия всей жизни.

## -Тяжело ли руководить детским коллективом?

- Я думаю, что любым коллективом руководить тяжело, будь то дети или взрослые. У каждого свой характер, и к каждому человеку нужен свой подход.

#### -В чем секрет вашего успеха?

- А секрет прост, я просто очень люблю дзюдо, а еще больше люблю детей, вот и пытаюсь их подружить.

#### -Кем хотели быть в детстве?

- Как, наверное, и все дети, мечтала стать космонавтом, потом решила, что буду врачом, дальше захотела быть следователем, а потом мои мечты переключились на армию. Хотела пойти служить, но как-то не сложилось, и я закончила институт физической культуры. Так я стала учителем

физкультуры и тренером по борьбе.

#### -Как вы пришли в дзюдо?

- В 6 лет родители привели меня на бальные танцы. И мечтали, что я буду грациозно скользить по паркету, но из-за отсутствия музыкального слуха я не слышала ритма, за что неоднократно получала по ногам. Это были три года моего мучения. И вот в один прекрасный день к нам в школу пришел тренер и сказал: «Идет набор в секцию дзюдо». А так как время тренировок совпадало, я решилась на авантюру, и вместо танцев стала ходить на дзюдо. С этого момента с танцами было покончено. Месяца через два состоялись мои первые соревнования, где я заняла третье место. Несмотря на разбитый нос - гордилась очень! Потом меня отговаривали родители, друзья, мол, не женское это дело, будут постоянные синяки, ссадины, что для девочек есть другие секции, но точно не борьба. Но разве они могли понять вкус победы, когда ты переполняешься гордостью за

## - Вы совершали хулиганские поступки?

самого себя!

- Всё детство и юность -это мой один сплошной хулиганский поступок. Помню случай на соревнованиях в Краматорске: мы жили в гостинице, в которой был бассейн. Вечером его закрывали и нас туда не пускали, но на втором этаже была всегда открыта дверь, где находился балкон для зрителей. Мы пробрались туда и решили спрыгнуть. Я была самая младшая в группе, и прыгнула за всеми, только вот забыла, что не умею плавать! В общем, я чуть не утонула. Спасибо ребятам, которые меня вытянули из воды.

-Ваше жизненное кредо?

- У судьбы хват сильный, бьёт сильнее, чем об маты, но я БОРЕЦ, меня учили срывать захваты.
- *С*миряетесь ли с проигрышем, неудачей?
- Нет. Делаю работу над ошибками и иду к победе.

Продолжение стр. 4



Сабина Левицкая, тренер по Дзюдо, кандидат в мастера спорта Украины



Выпуск № 6



#### Сабина Левицкая....



- -Что делает вас счастливой?
- Моя большая семья, в которой около 50-ти родных и близких мне людей.
- -Какое у вас хобби?
- Выращивать цветы. В частности, орхидеи.
- -Любимая вещь в вашем доме?
- Как ни странно, но это холодильник..
- -Ваше любимое блюдо?
- Булочки.
- -Что станет главным к Новому году?
- Приезд моей любимой мамы.
- Три ваших главных желания?
- Чтобы все были здоровы, счастливы и могли путешествовать.

## Спасибо вам за честные ответы.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым и сильным, поэтому многие выбирают борьбу, в число видов которой входит самбо и дзюдо. Тем более, это "президентский" вид спорта, ведь всем известно,



Прыжок с переворотом

что Владимир Путин - мастер спорта по дзюдо и самбо. Но не последнее место в выборе секции для детей играет личность тренера, а если он молодой, активный и увлечен своей работой, как Сабина Александровна, то нужно немедленно вести к нему детей. Я уже записа-

Интервью провела Алена Гарасим, 13 лет, ЦРТДиЮ



Объединение «Дзюдо» посещают более 50-ти мальчишек и девчонок. Десятого декабря прошло первое показательное выступление, где они продемонстрировали акробатические элементы, кувырки, приемы и захваты, которым их обучила Сабина Александровна за два месяца.

#### Не рубите ёлки, не рубите!



Вот уже несколько лет мы, актив школьного музея «Надежда», перед Новым годом выступаем с обращением к жителям п. Алонка с просьбой не рубить безжалостно ёлочки. Главное, что мы уже добились определенных успехов. И нам захотелось поделиться своим опытом с другими. Ведь мы все вместе - сила! Надо только найти простые и доступные слова, ярким примером достучаться до сердец своих земляков.

СОШ №19, п. Алонка

#### Дорогие верхнебуреинцы!

Ежегодно перед волшебным новогодним праздником мы уничтожаем своими руками сотни живых ёлочек. Да, мы живем в таежных поселках, и нам кажется, что от природы не убудет, если срубим несколько деревьев. И не просто срубим, а даже повыбираем: одна не понравилась, другая, может быть, третья подойдет. А если нет?....

Уважаемые земляки, ребята МБОУ СОШ №19 п. Алонка обращаются к Вам с просьбой: не рубите, пожалейте новогодние ёлочки! Последний опрос показал, что за последние пять лет в нашем поселке количество срубленных, а потом выброшенных ёлок снизилось на 37%.

Давайте и наступающий 2017 год встретим так, чтобы ни одна ёлочка не «заплакала» от руки жителя Верхнебуреинского района!

Стр.4 «Будь в теме»

#### Плач по

#### новогодней ёлке

Тебя с матерью разлучили. Тебя с сестрами разлучили. От земли тебя отлучили. Привезли тебя в чей-то дом. В платье пестрое облачили. Людям кланяться научили. Золотые шары вручили, чтоб не думалось о худом. А украли тебя под утро. Подрубили под корень самый. А тебе бы на волю. К полю. К лесу. К звончатой тишине. Повелели стоять в кадушке, под щелястой оконной рамой, И ушастые тени шастали по холодной глухой стене. А в квартире сидели двое. Молчаливых. И неутешных. Разлюбивших давно друг друга. Неуступчивых и чужих. Им давно ничего не надо. Ни святых вечеров, ни грешных. Просто их тут свела привычка. Просто тут посадили их. Раззолоченная, цветная, ты им что-то сказать хотела? А пока ты сказать хотела, прикоснувшись к чужой судьбе, Все глядел на тебя в окошко клен, от стужи заледенелый. Простирая пустые ветви, как завидовал он тебе! А потом догорели свечи. Утро стерло натеки грима. И раздели тебя под утро. И закинули в снежный звон. Пробегали собаки мимо. Пролетали вороны мимо. И глядел на тебя в испуге к солнцу потянувшийся клен.

#### С. Островой

#### Туризм для выносливых и смелых

В спортивном зале ФОКа шумно и оживлённо. Натянуты верёвки, на полу лежат маты, с балкона спускаются канаты. Дети играют, смеются и переговариваются друг с другом, надевая в это время обвязки и снаряжение, и при этом ни капли не волнуются, а ведь это соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях.

Организатор Светлана Сергеевна Патрина, методист по туризму ЦРТ-ДиЮ, рассказала юным журналистам, что в этом соревновании приняли участие 38 ребят из школ №№ 2,5,10,11, Многопрофильный лицей и туристический клуб "Янкан". Возраст юных спортсменов - от 11 до 16 лет. Эти соревнования стали вторым за нынешний учебный год. Обычно они проходят в спортзале Центра, но в этот раз было решено провести их в ФОКе, чтобы усложнить трассу и проверить участников на выносливость. Блок этапов «подъем - траверс - переправа по параллельным перилам - спуск», был организован на высоте около пяти метров. Но почти все участники, кроме двух, справились с волнением и преодолели трассу. В командном зачете победил турклуб «Янкан», второе место у школы № 11, третье заняла 10 школа.

В личном первенстве в трех возрастных номинациях лучшими стали Иван Шуранов (СОШ №10), Александра Калганова (Янкан), Кирилл Труш (Янкан), Вероника Сухотерина (Многопрофильный лицей), Екатерина Доценко (СОШ № 11).

Пока Роман Минибаев опрашивал организатора, мы - Алина Мусиенко и Валентина Новикова, задали несколько вопросов участникам.

Нашими респондентами стали Никита Кривоносов, Кристина Федосенко, Кирилл Зыбин и Наталья Суркова.



Андрей Сельдицин (Янкан) на параллельной переправе

- Сколько вы занимаетесь туризмом?
- В течение одного года Наталья, три года Никита, три месяца Кристина, пять лет Кирилл.
- Что для вас самое сложное и самое лёгкое в соревнованиях?
- Сложное для меня траверс, а лёгкое - подъём (Никита).
- A для меня самоё сложное это подъём (Кристина).
- Для меня нет нечего сложного, подъём для меня был самым лёгким (Наташа).
- Моральная подготовка была сложнее всего, а узлы легче всего (Кирилл).
- Используете ли вы навыки туризма в жизни?

Оказалось, что никто из ребят не использует навыки в жизни, но заниматься туризмом нравится всем!

Юные журналисты ЦРТДиЮ - Роман Минибаев, Алина Мусиенко, Валя Новикова



## Медиа-команда Верхнебуреинского района на фестивале «МКС»

В последних числах ноября юные журналисты и фотографы из ЦРТДиЮ п. Чегдомын и ЦВР п. Новый Ургал вернулись с открытого фестиваля детских и юношеских СМИ «МКС. Медиа. Команда. Содружество», который проходил в течение трех дней на базе краевого центра внешкольной работы «Созвездие».

Третий фестиваль «МКС» собрал рекордное количество участников - 150 человек из Хабаровского и Приморского краев из 28 журналистских объединений! Было представлено более 200 творческих работ: печатные издания, телепроекты, видеорепортажи, анимационные фильмы, радиопрограммы.

Задача жюри - отсмотреть материалы и определить «Лучшее журналистское объединение», которое и получит Гран-При.

В течение трех дней 17 ребят и трое руководителей объединений ЦРТДиЮ - «Юный журналист» и Молодежный Д.В. Литвинова), «Мир в объективе» (рук. С.Г. Франчук) и ЦВР п. Новый Ургал - объединение «Журналистика» (А.А. Незамутдинова) с головой окунулись в разнообразный и интересный



Лидия Толмачева, Дарья Сячина, Валентина Новикова, Ксения Егорова и Алена Гарасим впервые побывали на подобном фестивале

мир СМИ. Приняли участие в мастер-классах и работе открытых площадок известных журналистов краевой столицы в области печати, социальных сетях, телевидения и радио. Получили массу позитива в развлекательных мероприятиях «Созвездия» - «Программа телепередач», «Территория траты миль», «Лайфхак журналиста». Продемонстрировали пресс-центр «Будь в теме» (рук. свои таланты и умения в написании новостных заметок и интервью, съемке репортажа с места событий, фотоделе и отгадывании кроссвордов в журналистском квесте. Закончился фестиваль масштабным награж-

дением.

Все ребята из Верхнебуреинского района получили Сертификаты участников и установку действовать: изменить дизайн и содержание своих молодежных газет - «Кофейник», «Будь в теме», «Наш маленький мир» (о чем пишут юные журналисты, можно найти в Интернете, ведь эти издания в основном электронные), и обязательно приехать на «МКС» в следующем году!

Диана Литвинова, руководитель объединения «Юный журналист», **ЦРТДиЮ** 

Стр. 6 «Будь в теме»



Юные фотографы из объединения «Мир в объективе»: Ксения Пискунова, Кристина Федосеенко, Анна Франчук, Дарья Кулябина и Светлана Геннадьевна Франчук



Открытая площадка «Детской студии телевидения «Хабаровск»: Александра Даниленко, Елизавета Верютина и Кристина Волошина учатся брать интервью

#### Есть мнение:

Анна Франчук, объединение «Мир в объективе», ЦРТДиЮ:

- На фестивале «МКС» я впервые приняла участие в массовом флэшмобе «Манекен челлендж»: в определенное время все отряды замерли в разных локациях лагеря, что было снято на видеокамеру, смонтировано и показано на церемонии закрытия фестиваля.

Посетила мастер-класс «Экранное искусство. Художеэкрана», который вела телережиссер и продюсер медиапроектов Цай Евгения Мелитоновна. Она просто и понятно, но при этом очень интересно и познавательно рассказала, как сделать кадр лучше, как правильно

снимать тот или иной сюжет. Эти знания, как начинающему фотографу, мне весьма полезны.

Ксения Егорова, объединение «Юный журналист», ЦРТДиЮ:

- «Купи крем «Топотышка». «Топотышка» - пяточки, как у младенца!» - таким образом мы учились рекламировать товары на одной из многочисленных лекций, проведенных в лагере «Созвездие» на открытом фестивале детских и юношеских СМИ «Медиа. Команда. Содружество». ственно-выразительные средства Суметь продать свой товар, которым становится написанный текст - задача любого журналиста. За эти два дня мы познакомились со многими интереснейшими людьми, работающими в сфере журналистики, как, например, продюсер медиапроектов и

сценарист Джан-Ша Алла Петровна и продюсер спецпроектов телеканала «Даль-ТВ» и «ТНТ» Никита Гараев. Глядя на них, хочется так же много работать, чтобы достигнуть высот и стать хорошими журналистами. И после поездки я только утвердилась в своем желании стать журналистом и работать в этой сфе-

На фестивале мы узнали много нового и интересного, и лично я считаю, что фестиваль «МКС» может быть полезен не только начинающему журналисту, но и обычному школьнику. Ведь тут можно подружиться с необыкновенными и талантливыми подростками из разных городов, расширить свой кругозор и просто приятно провести время.



За интересные вопросы радиоведущим Алёна Гарасим получила подарки от «Русского радио»

Алена Гарасим, прессцентр «Будь в теме»

- Почему я раньше не слушала радио? Это был главный вопрос после моей поездки на фестиваль «МКС». Там я познакомилась с прекрасными радиоведущими - Алиной Селезневой, ведущей утреннего шоу «ДаБуДи», Ириной Глуховой, ведущей дневного эфира, и самым заводным и юморным ди-джеем Русланом Сафиным, которые весело и интересно на открытой площадке «Русского ра-

дио» рассказывали нам о диджейских буднях. После наступила наша очередь задавать им вопросы, и вот здесь мне очень пригодилась практика ведения интервью, которую мы отрабатывали в пресс-центре «Будь в теме». За мои каверзные вопросы: «Свершали ли вы хулиганские поступки?», «Что для вас счастье?» и т.д. я стала обладательницей замечательных призов от «Русского радио» - футболки, кружки и брелока с их логотипом. Было очень приятно, что меня отметили и даже предложили в будущем работу на радио. Кстати, неплохая идея!

Лидия Толмачева, 13 лет, Пресс-центр «Будь в теме»

- Все участники фестиваля «МКС. Медиа. Команда. Содружество» побывали на мастер-классах известных телеведущих, корреспондентов, продюсеров и журналистов, которые погрузили начинающее поколение в современные СМИ и преподали базовые знания журналистики. Также юноши и девушки участвовали в мероприятии «Лайфхак Журналиста». Лайфхак - это производное двух английских слов «life» и «hack». Первое переводится как «жизнь», а второе - «взлом», буквально «lifehack» - это «взлом жизни». Участники пробовали придумать свой командный лайфхак. Кто-то придумывал лайфхак на тему «Как справиться с эмоциями в прямом эфире», кто-то - «Как сделать хорошее фото, если нет штатива», и т.д. Ребята молодцы, но, увы, их домыслы уже были созданы, т.е. ничего нового они не открыли, но все же опыт выхода из нестандартных ситуаций они получили.

Подготовили юные журналисты ЦРТДиЮ



#### Друзья всем нужны

Координатором РДШ в Верхнебуреинском районе Г.Г. Гайфуллиной и ребятами из театральной группы «Браво» (рук. С.А. Андрюшина) ЦРТДиЮ п. Чегдомын была организована и проведена благотворительная акция «Подари улыбку другу», приуроченная к Международному Дню инвалидов.

Девятого декабря в Центре социальной защиты населения Верхнебуречинского района прошло мероприятие для детей с ограниченными возможностями здоровья. Приятным сюрпризом для них стало появление юных артистов в образе животных со спектаклем «Как котёнок Кузя искал друзей». Ребята с увлечением следили за приключениями котёнка, переживали и сочувствовали ему.

«Акция «Подари улыбку другу» призвана напомнить всем нам о детях, которым нужна помощь, часто не столько финансовая, сколько моральная - простые слова участия, одобрения и поддержки. Несмотря на стереотипы, дети с особенностями могут и должны полноценно участвовать в жизни общества. И самое главное, общаться, дружить и чаще улыбаться друзьям» - считает Г. Г. Гайфуллина.

Редакционный отдел ЦРТДиЮ



## Росич - это сила!

Как повысить престиж военной службы для современных мальчишек, поднять уровень физического воспитания молодежи и подготовить юношей к службе в армии, знает Геннадий Александрович Сапов, начальник пожарной части, который уже на протяжении многих лет руководит военнопатриотическим объединением «Росич» в Центре внешкольной работы п. Новый Ургал. Корреспондент газеты «Нашмаленький мир» объединения «Журналистика» этого Центра взял у него интервью и поинтересовался, согласен ли Геннадий Александрович с утверждением, что патриотами не рождаются, а становятся.

зей, в отличие от тех, кто постоянно сидит за компьютером. Ведь патриотами не рождаются, ими становятся с помощью воспитания и героических примеров.

#### - В каких мероприятиях вы участвуете?

- Например, на 9 мая встаем в почетный караул в честь празднования Победы в ВОВ, посещаем детские сады и школу к 23 февраля.
- А чем вам нравится эта работа?

## - Откуда пошло название «Росич»?

- Его придумали мои первые воспитанники, когда мы съездили на военные сборы в г. Советская Гавань. Ребята предложили создать клуб и назвать его «Росич». Они хотели показать, что принадлежат России.

#### - Сколько лет существует ваш клуб?

- С 1997 года. В следующем году мы будем отмечать юбилей 20 лет.

#### - A с какого возраста вы принимаете воспитанников на занятия?

- Занятия рассчитаны для детей 11-18 лет, но у нас есть ребенок с третьего класса, и он с большим интересом познает новое для себя.

#### - A девушки посещают объединение?

- В начале года приходили 5-7 девушек, а сейчас маловато осталось. Сложно девчонкам мужскую «науку» постигать.

#### - Есть ли у вас специальная форма?

- Конечно! Для старшей группы камуфляж полевой расцветки, для младших защитной.
- Чем вы занимаетесь в объединении?



«Росич» и малыши детского сада на праздновании 23 февраля

- Изучаем воинские звания ВВС, занимаемся сборкой и разборкой автомата, обучаем стрельбе, строевой ходьбе. Придерживаемся военной дисциплины. На занятиях учим, как применять противогазы, а когда на улице хорошая погода занимаемся физической подготовкой. Иногда играем в теннис, лапту или футбол.

## - A что это даст мальчишкам в будущем?

- Они будут физически и морально подготовлены к службе в армии, защите своей Родины, семьи, дру-

На занятиях ребята учатся обращаться с противогазом

- Мне очень нравится общаться с детьми.
- И ваши пожелания нашим читателям?
- Не ленитесь, обучайтесь, пока можете, а то будет поздно!

Титова Жанна, ЦВР п. Новый Ургал



## «Лекарство» от лени

Ох уж эта разбойница - лень! На кого она только не нападала, кому только не мешала! Даже нам, журналистам, частенько «достается» от этой хулиганки! Вот, например, задали нам в объединении «Юный журналист» написать статью или провести социальный опрос, а делать-то не хочется. Лень тут как тут, да еще и шепчет: «Ну зачем тебе это? Лучше иди телевизор посмотри, а это завтра сделаешы!». И так день за днем, неделя за неделей, пока руководитель «по головке не настучит». Уверена, не только со мной случались подобные ситуации. Поэтому я составила семь советов, которые помогли мне, и надеюсь, помогут вам!

#### «Корень» проблемы

Но, как и у любого вредного сорняка, у лени тоже есть «корни» или, проще говоря, причины.

#### Причина № 1: Страх неудачи

Многие люди боятся попробовать себя в чем-то, опасаясь неудачи. Например, придумать хорошую сценку для школьного праздника или сочинить рассказ на конкурс достаточно сложно, поэтому всегда есть боязнь «упасть в лужу».

#### Причина №2: Недостижимая высота

Ты жаждешь все сделать в лучшем виде и считаешь, что нужно делать либо идеально, либо никак. Поэтому в данный момент ты не можешь, к примеру, нарисовать такую шедевральную картину, чтобы сам Леонардо да Винчи позеленел от зависти, то решаешь, что лучше вообще не пробовать. А вот когда ты наберешься опыта, тогда точно сможещь всех удивить! Только вот сам процесс обучения и «набирания» опыта тоже постоянно откладывается.

Пожалуй, самая частая причина ничегонеделания. У вас просто нет конкретной значимой цели, которая устремляла бы вашу энергию в нужное умеет планировать время. Составь русло.

Чтобы помочь вам устранить эти причины, наши молодые знатоки по-

делились с вами с советами о том, как они борются с ленью:

#### Совет № 1: Ешь больше витаминов!

Знаешь, почему с приходом холодов успеваемость учеников и студентов медленно сползает вниз? Из-за нехватки полезных витаминов в организме! Ни для кого не секрет, что от дефицита полезных веществ в организме взрослый (а тем более подросток) становится вялым, сонным и безынициативным. Но решить эту проблему легко - достаточно принимать витамины (кушать фрукты, к примеру) или зарядиться с утра чашкой горячего кофе.

#### Совет № 2: Делай зарядку!

Всем нам говорили - делайте по утрам зарядку, будете здоровыми! Отчасти это правда - правильная утренняя зарядка поможет избавиться от утренней сонливости, разогнать кровь по организму и зарядиться бодростью на весь день!

#### Совет № 3: Планируй свой день!

Как же освободить место для заня-Причина №3: Отсутствие мотивации тий карате, если ты даже не успел сделать уроки и убраться в комнате? Если такие вопросы возникают у тебя чаще, чем надо, то ты из тех, кто не расписание - так тебе легче будет понять, в какие часы ты свободен, а в какие учишь уроки или прогуливаешься с псом. К тому же, проще бороться

с ленью, когда ты точно знаешь, во сколько вставать каждый день и ложиться каждую ночь.

#### Совет № 4: Сортируй!

Также, чтобы избежать таких проблем, как нехватка времени, предлагаем вам взять лист бумаги, ручку и...заняться сортировкой дел! Только судить строго и беспристрастно! В итоге у вас должна получиться классификация дел по их важности и срочности: «важные и срочные», «важные и несрочные», «неважные и срочные», «неважные и несрочные». Выполняя дела второй и третьей группы, не забывай о первой (самой важной) и минимизируй дела в четвертой (пустое зависание в соц. сетях, к примеру, один из главных «пожирателей времени» в современном мире).

#### Совет № 5: Найди стимул!

Гораздо легче делать что-либо, стремясь к конкретной цели. Например, за выученный стих можно получить пятерку, а за усердную подготовку к конкурсу - победу и уважение одноклассников. Главное - найти правильную мотивацию!

#### Совет № 6: Хвали себя!

Выучили сложное и длинное стихотворение? Занялись спортом? Прочитали заданную на дом книгу? Тогда смело можете наградить себя за это шоколадкой или другой приятностью (прогулкой с друзьями, например). Чередуйте приятное с неприятным, тогда вам будет легче свыкнуться с нелюбимым делом.

#### Совет № 7: С музыкой веселее!

Согласитесь, не так уж интересно заниматься уборкой или спортом, если не играет твоя любимая музыка. Поэтому рекомендуем: берите наушники, плеер и включайте любимую песню - так и уборка пройдет незаметно, и зарядку будет веселей делать. Только не слишком громко, вы же не хотите оглохнуть.

Итак, умные советы получены, смелее выполнять то, что нельзя откладывать на завтра!

Ксения Егорова, 13 лет, ЦРТДиЮ

Стр. 10



Ко Дню партии «Единая Россия» 29 ноября в районной библиотеке состоялась интеллектуальная психологическая игра «Коммуникационные бои».

Шесть команд соревновались в ораторском искусстве, в том числе работники АО «Ургалуголь», студенты Чегдомынского горно-технологического техникума, сотрудники администрации Верхнебуреинского района и Центральной районной библиотеки.

Перед участниками стаяла задача - за определенный промежуток времени объяснить своему напарнику выбранное слово любым доступным способом, однако, нельзя использовать однокоренные слова. Выбор слов проходил в режиме нон-стоп в случайном порядке. Победителями игры стали Елена Харламова и Анна Сергеева - сотрудники Центральной библиотеки.



Понять «непонятное» весьма сложно

## Сюрприз от «тайного друга»

Клуб игротехников «Территория игры» провел увлекательную районную этикопсихологическую игру «Тайный друг», которая проходила с 18 по 26 ноября.

В игре приняли участие 53 человека, в том числе жители п. Новый Ургал. После жеребьевки каждый из участников получил кандидатуру тайного друга и в течение недели делал ему приятные сюрпризы. Свои послания и презенты, а это были шоколадки, игрушки, записки с комплиментами и пожеланиями хорошего дня, сделанные своими руками открытки и даже авторские стихотворения, ребята клали в тайники, которые находились в РДК, ЦРТДиЮ и кинотеатре «Ургал». Организаторы игры, в свою очередь, осуществляли доставку сюрпризов до адресатов. В Центральной библиотеке 26 ноября состоялся вечер открытий – огонёк, на котором ребята узнали, кто же скрывался под маской тайного друга, и благодарили его.



В команде Клуба игротехников около сорока активных молодых людей Верхнебуреинского района

В номинации «Самый активный участник» победителями стали: Софья Чебарова, Дарья Бурлакова, Максим Вырупаев, Виолетта Тимофеева и Евгения Андрианова. Победителем в номинации «Самый смелый участник» - учитель математики СОШ № 6 Лилия Викторовна Липченко, которая не побоялась окунуться в молодежную игру и с энтузиазмом делала и получала подарки от ребят.

Страницу подготовил редакционный отдел Клуба Игротехников

Вылуск № 6

#### Адрес:

Электронная молодежная газета «Будь в теме». Верхнебуреинский район, п. Чегдомын, Парковая 8, ЦРТДИЮ, Молодежный Пресс-Центр. Тел. 89141747166, Эл. почта Idw78@ mail.ru Редактор - Д.В. Литвинова Корректор - Н.С. Подгорнова

Материал подготовили: СОШ №11, СОШ № 19, ЦВР, Клуб игротехников, ЦРТДиЮ.

Номер вышел в свет 15 декабря 2016 года в 16-00



Молодежный Пресс-Центр

# A

## что ты загадаешь под бой курантов?

Мечты сбываются! Ты только мечтай!

#### Наташа,10 лет

«Я мечтаю, чтобы у меня бабушка была феей, а я обладала суперсилой. Еще хочу, чтобы у всех собак были хозяева, а животные жили в гармонии, как одна дружная семья. И последнее, пусть все уважают природу!».

#### Ксения, 13 лет

«Я хочу, чтобы в Новый Год Дед Мороз подарил много-много интересных книг, или спортивный велосипед».

#### Алина, 12 лет

«Я хочу заниматься верховой ездой, и чтобы у меня был свой конь: чёрный, дикий, красивый, мощный. Я представляю, что мы с ним лучшие друзья, встречаемся в свободное время, гуляем и скачем по просторам нашего края».



#### Настя, 8 лет

«Я как Малыш из мультфильма про Карлсона, мечтаю о собаке. Но мама против... Может, Дед Мороз её уговорит?..."

#### Кирилл, 7 лет

«Я хочу бронемашину, чтобы ездить по дорогам, и меня не поймали полицейские».

Молодежный пресс-центр «Будь в теме» поздравляет всех с наступающим Новым годом и желает оптимизма, творческих идей, активности и хорошего настроения. А ребятам из редакционных отделов - быть в гуще жизненных событий, не пропустить больших открытий и мастерски владеть пером, а также русским языком. До встречи в Новом году! Тема следующего номера обширна и увлекательна — "История старой фотографии". Быстрее разбирайте семейные архивы!