

*№ 3, 2015-2016 учебный год*



«Наши сердца бьются в унисон!»

Электронная газета по естественному посвящена формированию и выражению экологической культуры личности современного молодого человека – студента музыкального училища

### Рубрики

**Интеллектуальная площадка**  
2-14 страницы

**Креативная площадка**  
15 – 24 страницы

**Студенческий форум по экологии**  
26 страница



**Чугункин В.В.** – идейный организатор проекта. E-mail [Victor-webmail@mail.ru](mailto:Victor-webmail@mail.ru) т. 8 937 518 8840



## «Человек и природа»

Природа и человек тесно взаимодействуют между собой. Природа создает уют и гармонию вокруг нас. Она вдохновляет на творчество, на создание живописных, картин и музыки. Человек не может существовать без природы, так же как и природа без человека.

Раньше человек думал, что природные ресурсы неисчерпаемы, и можно брать от природы все, при этом в огромном количестве. Но оказалась все не так. Никто не задумывался, как можно столько много брать, при чем ничего не отдавая взамен? О нет, взамен конечно, природа получала горы мусора, ядовитые выбросы в атмосферу, почву, воду. Роль человека в природе крайне велика. Как существо разумное, он несет ответственность за всё хорошее и плохое, происходящее в нашем мире. Многие человеческие пороки способны нанести колоссальный ущерб окружающей среде. Варварское выкачивание подземных ресурсов все время опустошает недра земли.

Отношение человека к природе начинается с раннего детства. Ползет по тропинке букашка – не топчи ножкой. Растут на лужайке одуванчики – не срывай, чтобы тут же выбросить. Плачет во дворе брошенный котенок или же скулит щенок – не пинай их. Пропусти букашку, обойди одуванчик, напои молочком котенка, брось щенку косточку, погладь их. Так мудрые родители воспитывают своего малыша. Он вырастит в гражданина с большой буквы. Станет рабочим или ученым, но всегда будет помнить, что его дом не только четыре стены, но и весь мир, где всё и все ему всегда рады.

Иногда, кажется, что человек забыл, что без природы он не может существовать. Ведь он дышит ее воздухом, ест плоды, пьет воду. И так мало заботится, чтобы сохранить среду своего обитания! Вспоминается, что наши славные предки очень бережно относились к матушке-природе.

На нашей планете все меньше остается нетронутых уголков природы. С каждым годом возрастает количество видов растений, зверей и птиц, занесенных в Красную книгу.

Человек должен помнить и заботиться о природе!

**Автор:** Ангелина Кочкина, студентка 1 курса, ВО







## «Мысли о природе»

Природа окружает человека с момента рождения до последнего дня жизни и во многом определяет его поведение, устремления, взгляды, характер. И сегодня, при высоком уровне развития цивилизации, жизнь людей по-прежнему подчинена биологическим законам.

Человек находится внутри природы и принадлежит ей. Природа была и остается кормилицей человечества, ее ресурсы служат основным источником его жизненных сил.

Сегодня в некоторых частях планеты катастрофически ухудшаются условия жизни под влиянием загрязнений атмосферы, водоемов и почвы. Постоянно отмечается также увеличение числа различных вредных раздражителей влияющих и на человека, и на окружающий мир.

К. Г. Паустовский, утверждавший, что современному человеку, всем нам нужны корабельные леса, полноводные реки, океаны целебного воздуха, богатые сады и цветущие луга. Нам нужны свежие озера, звонкие родники, птичьи стаи, тянущиеся в туманном небе над золотеющими осенними рощами, пересвист птиц, сияние ночных созвездий в бездымном небе и широкие яркие радуги - предвестники тучных урожаев.

В нашей стране заповедные места известны с XI-XII веков. В современном мире охрана природы - понятие сложное. Это и государственная политика, и общественное движение, и отрасль практики, и новая наука. Помните, что от рождения в человеке заложен огромный потенциал любви к природе...








В городе Ковылкино (Мордовия) протекает река Мокша. Летом жители города отдыхают на берегу реки, купаются, ловят рыбу. Неподалёку от реки построен оздоровительный комплекс-санаторий «Мокша». Сюда приезжают гости со всех уголков России. На территории санатория есть родник, куда люди раньше ходили за «целебной» водой. Но, к сожалению, в 2013 году вход на территорию посторонним людям запретили.







Некоторые притоки Мокши загрязнены сточными водами с завода. Один из таких притоков находится в с. Старая Лашма Ковылкинского района. Небольшая, чистая речушка с илистым дном разделяла улицу им. Курчатого и ул. Заречную. Моя бабушка-коренная жительница улицы им. Курчатого, по её рассказам, после строения завода состояние речки намного ухудшилось. Река быстро обмелела, заросла камышом и была загрязнена сточными водами сыродельного завода. Приезжая летом на дачу мы часто посещаем берега водоёма. Бабушка не без грусти вспоминает, как при её молодости, весёлой толпой ребят, летом шли купаться в чистую речку, брали воду для хозяйственных нужд, т.к. в то время не было водопровода, а зимой школьники после уроков шли кататься на коньках.

Любите природу, мы - это частичка природного мира тесно связанная с окружающей средой и экологией.

**Автор:** Наталья Штырняева, студентка 1 курса ДХО





## Экологический просветительский проект «Природа в сердце нашем...»

Проект по экологии был создан с целью экологического просвещения на базе библиотеки Саранского музыкального училища и с использованием творческих работ студентов училища и библиотечного фонда. Проект ориентирован на повышение внимания к экологической проблематике, актуализации роли и значимости природы в творчестве и повседневной жизни каждого человека. Сроки проведения акции: С 21 декабря по 29 декабря 2015 года.

**Автор идеи проекта:** Чугункин В.В., преподаватель естествознания (биология, экология).

**Студенты-организаторы проекта:**

Парусов Олег, 2 курс ОНИ;

Комарова Анна, 1 курс ОНИ.

**Организаторы проекта со стороны библиотеки:** Васильева И.Р. (заведующая библиотекой), Смутина Л.А. (сотрудник библиотеки)







Экологический просветительский проект  
«Природа в сердце нашем...»

**Авторы:** Чугункин В.В., преподаватель  
естествознания (биология, экология)

**Студенты:**  
Парусов Олег, 2 курс ОНИ;  
Комарова Анна, 1 курс ОНИ.

**Сотрудники библиотеки Саранского музыкального  
училища**



**Васильева  
Ирина Ростиславовна**



**Смутина  
Лариса Александровна**





## Рекомендации по здоровью музыкантов

На мой взгляд, одним из самых важных рекомендаций, как для музыкантов, так и для обычных людей является здоровый образ жизни. Что это такое?

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим закаливания организма, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной среде.

Приведу конкретные примеры:

Пианист. Основным принципом является не навредить самому себе. В игре на фортепиано необходимо постоянно контролировать состояние рук, не допускать напряжения в какой-либо части руки (плечо, предплечья, кисти, пальцев, корпуса) напряжение рук происходит зачастую от психологического зажима (волнение, неуверенность в себе, переживание за игру). Все это наносит вред музыкантам.

Спортивные занятия играют важную роль в воспитание музыканта: они укрепляют все группы мышц, суставы, нормализуют моторику и дыхание, вырабатывают хорошую реакцию.

Удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения дышать. С дыханием связана и выразительность звука при фразировке, и пропевание интервалов. Следовательно, музыканту не плохо посещать бассейн, плавание играет важную роль для дыхания музыканта.

Каждый пианист должен соблюдать гигиену рук, вырабатывать выносливость, следить за здоровьем позвоночника, правильно питаться и высыпаться.

Соблюдая определенные рекомендации мы –музыканты продлеваем себе жизнь.

**Автор:** Яна Яровая, студентка 1 курса ТО







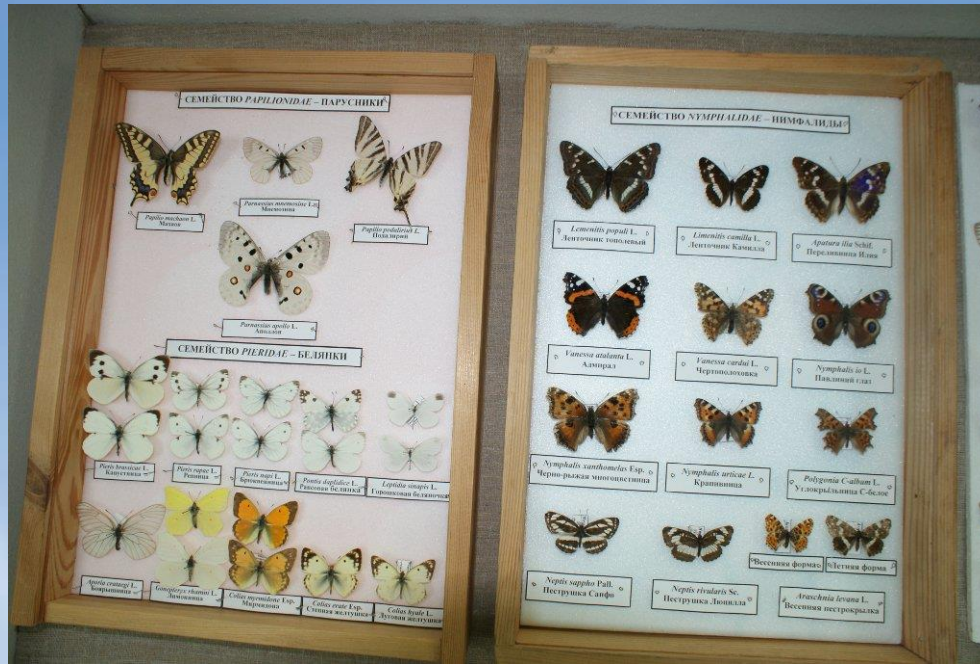
## Национальный парк «Смольный»

В июне 2013 года я со своим классом (Республиканский лицей для одаренных детей, химико-биологический профиль) посетила национальный парк «Смольный», который расположен в Ичалковском районе Республики Мордовия. В этом национальном парке присутствует разнообразие флоры и фауны, в том числе около 15 видов животных и многих видов растений, занесенных в Красную книгу Мордовии и России. В национальном парке существуют зоны, где проводят экскурсии. В одной из таких зон нам посчастливилось увидеть могильника, который подлетал к своему гнезду. Он занесен в Красную книгу России. Так как могильник является хищной птицей, мы не стали подходить близко к гнезду, а наблюдали через бинокль. Наш учитель и орнитолог национального парка рассказывал нам много особенностей питания, гнездования и поведения данного вида.



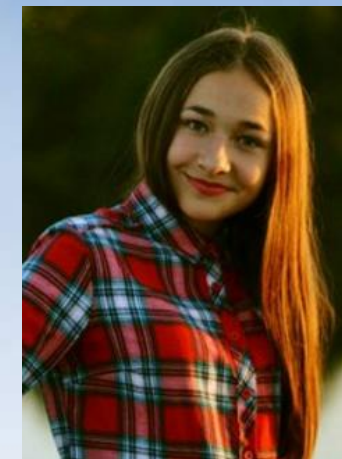


Еще мы посетили музей национального парка. В музее можно увидеть чучела животных, обитающих в «Смольном» - это птицы, рыбы, рептилии, амфибии и насекомые. Еще мы ознакомились с коллекциями птичьих гнезд, насекомых, полезных ископаемых, древесных пород.



Я считаю, что студентам музыкального училища не помешало бы посетить национальный парк, или другие ООПТ Мордовии, так как природа – это наше ВСЕ!

Автор: Лида Сорвачева, студентка 1 курса ДХО





## **Как правильно чистят зубы: пошаговая инструкция**

Я всегда думала, что зубы – это второстепенная по значимости вещь в жизни, но это не так. От наших зубов зависит наше здоровье. Обязательное посещение стоматолога, хотя бы раз в полгода, поможет нам сохранить красоту наших зубов.

Современная медицина продвинулась вперед, но самые лучшие зубы – это свои. Я решила, что музыкантам очень важно иметь здоровые зубы. Очень неэстетично было бы увидеть артиста на сцене с плохими зубами. Надо следить за чистотой и здоровьем зубов. Музыка учит эстетики. Человек, который работает с публикой, должен следить за здоровьем. И на первом месте у каждого человека должна быть задача сохранять свои зубы в чистоте и красоте, как можно дольше.

Правильная чистка зубов должна происходить минимум 2 раза в сутки. Утром, сразу после пробуждения, и вечером - перед тем, как ложиться спать. Сам процесс длится не менее трех минут. Для полноценной очистки полости рта потребуется всего одна горошина пасты.

### **Детям младше 6 лет необходимо чистить зубы круговым методом:**

1. Всю поверхность зубов при закрытой челюсти чистим с помощью круговых движений.
2. Открываем рот и хорошо прочищаем зубы с внутренней стороны такими же круговыми движениями.
3. Жевательные поверхности чистим горизонтальными движениями назад-вперед.

### **Детям старше 6 лет и взрослым необходима более тщательная чистка:**

1. Открыв рот, почистите внешние поверхности зубов вертикальными движениями, от десны к жевательной части. Сверху и снизу.
2. То же сделайте и с внутренней поверхностью. На передних зубах разворачивайте щетку, как показано на схеме, и продолжайте делать движения от десны к жевательной части.
3. Горизонтальными движениями очищайте жевательную часть зубов.
4. Очищать язык от налета рекомендуется щеткой либо ее внешней стороной (если она рифленая). Не давите слишком сильно на корневую часть, это может вызвать рвотный рефлекс.
5. Последний этап – массаж десен. его выполняйте круговыми движениями при закрытой челюсти.



После чистки зубов нужно удалить остатки налета или пищи между ними с помощью зубной нити (флосса). Этот способ чистки разрешено применять с 9 лет, он поможет добраться до тех частей зубов, в которые не попадают ворсинки щетки.

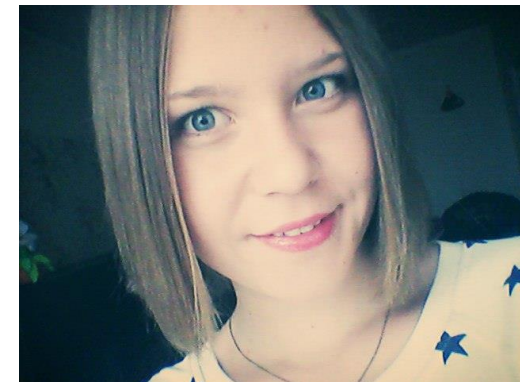
Для максимально удобной чистки, намотайте концы нити на средние пальцы. Большим и указательным – регулируйте все движения нитью между зубами. Старайтесь делать это аккуратно, чтобы не повредить десны. Завершающий этап чистки зубов – это полоскание рта. Допустимо использовать для этого обычную воду или ополаскиватель для полости рта, в количестве одной крышечки (10-15 мл). С использованием последнего ваше дыхание сохранит свою свежесть намного дольше. К тому же в составы ополаскивателей входят лечебно-профилактические компоненты, которые способствуют улучшению состояния зубов.

Если вы чистите зубы с применением ополаскивателя, в течение 30 минут после чистки не рекомендуется пить и есть. Это важно! В противном случае, весь лечебный эффект улетучится в мгновение ока.



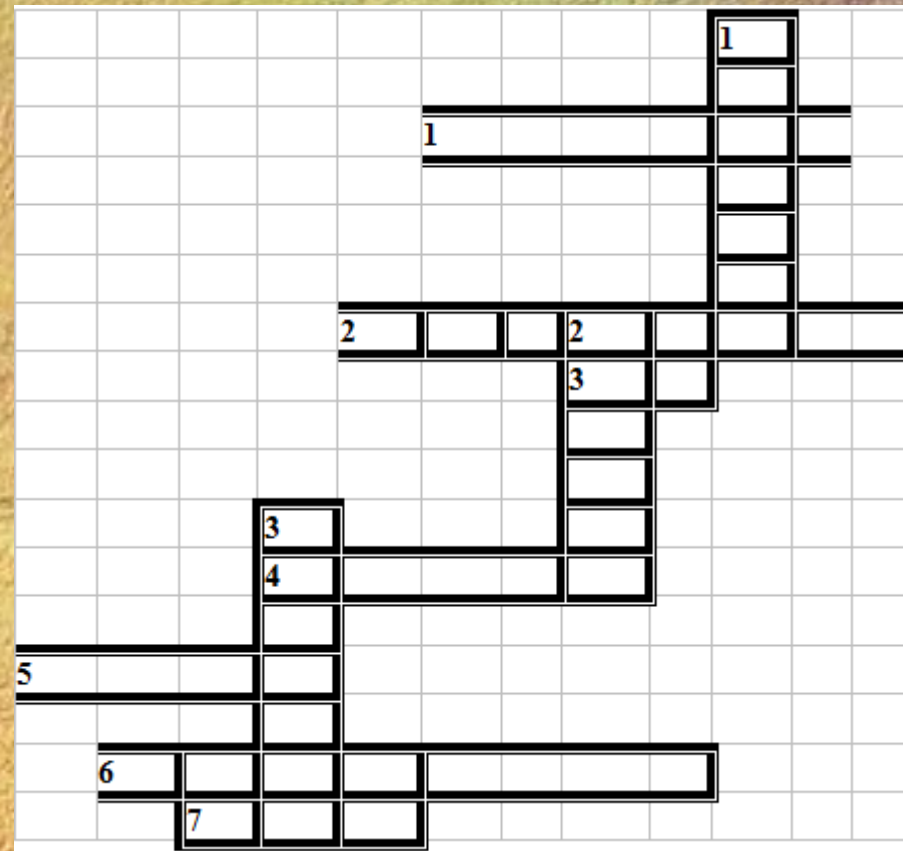
Ознакомившись с этой статьёй я узнала, как правильно чистить зубы, и что нужно делать, чтобы сохранить свои зубы в красоте и здоровье.

**Автор:** Екатерина Бабурова, студентка 1 курса ОНИ





## Кроссворд



**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. САМЫЕ РАЗУМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ ОКЕАНА. 2. МОРСКИЕ ЖИВОТНЫЕ, НАПОМИНАЮЩИЕ ГЛУБОКУЮ МИСКУ, ОТ КОТОРОЙ ТЯНУТСЯ ЩУПАЛЬЦА. 3. РЫБА – ХАМЕЛЕОН.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. МОРСКИЕ ОБИТАТЕЛИ, ПОСТРОИВШИЕ БОЛЬШОЙ БАРЬЕРНЫЙ РИФ. 2. ЖИВОТНОЕ, У КОТОРОГО ОТ ТУЛОВИЩА ОТХОДЯТ ВОСЕМЬ КОНЕЧНОСТЕЙ. 3. МОРСКОЕ ЖИВОТНОЕ, ПОКРЫТОЕ ПАНЦИРЕМ, ИЗ КОТОРОГО ТОРЧАТ ИГЛЫ. 4. СИЛЬНЫЕ ХИЩНИКИ, НЕ РЕДКО ИХ НАЗЫВАЮТ “МОРСКИМИ ВОЛКАМИ”. 5. ХОРОШИЕ МУСОРЩИКИ МОРСКОГО ДНА. 6. КОРАЛЛОВАЯ ЗМЕЯ. 7. МОРСКОЕ ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ ТАСКАЕТ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ РАКОВИНУ С СОБОЙ.







\*\*\*

С рассветом солнца золотым,  
Я по утрам встаю.  
А за окном моим цветы,  
И птицы вновь поют.

Я убегу куда-то в даль,  
Там, где трава по пояс.  
Мне больше ничего не жаль,  
Дрожит от счастья голос.

Здесь так красиво и свежо,  
И так душе отратно.  
О как же тут мне хорошо,  
Тут ветерок прохладный.



**Автор:** Светлана Архангельская, студентка 2 курса ДХО

\*\*\*

Наша природа - наше богатство!  
 Главная ценность на все времена,  
 И я призываю народное братство  
 Свято беречь, что даёт нам она.

Мусор всегда за собой убирайте,  
 Цветы и деревья не губите напрасно,  
 Животных любите и защищайте,  
 И наша природа станет прекрасна!



Автор: Юлия Суркова, студентка 1 курса ОНИ







\*\*\*

Природу надо нам беречь,  
Иначе будет плохо:  
Родник нечистый будет течь,  
В лесу не будет моха.

Грязнится воздух, дым стоит  
И водоемы грязны.  
Завод и пар машин дымит –  
Все так это опасно!

Кидают мусор, где попало:  
На землю, на пол, в водоем.  
Не поднимают, что упало –  
Природе вред большой несем!

Не будет жизни на планете,  
Пока не соблюдаем чистоту.  
Не будут радоваться дети,  
Давайте просто сохраним природы красоту!

Ведь здорово, что бабочки порхают,  
Что воздух чистый, водоемы и деревья.  
Приятно ощущать, когда цветы благоухают:  
Ромашки, розы и сирени.

Давайте с вами будем знать  
О том, чтоб было нам же лучше:  
Предки уходили за природу воевать  
А мы – сейчас все рушим!

**Автор:** Анна Семелева, студентка 2 курса ТО





## «Мы все привыкли»

Мы все привыкли видеть небо  
Просторы дивные, моря  
И каждый день встречать рассветы,  
Закаты цвета янтаря.  
Мы все привыкли, что под нами  
Красот невиданных земля  
И эти призрачные дали  
Нам шепчут тайну бытия.  
Мы все привыкли, вот что страшно  
И наблюдая день за днем  
Как матушка-земля отважно  
Все время борется с огнем.  
Мы загрязняем воздух чистый  
А океаны и моря,  
Не видят солнца.  
Свет лучистый, давно не греет города.  
По тротуару добрым утром  
Не каждый будет щеголять  
Все потому что дымом хмурым  
Не всякий хочет подышать.  
Все это я о том, ребята,  
Что мы должны иначе жить,  
Ведь, что бы жить было приятно  
Природу мы должны любить!

**Автор:** Виктория Лаврентьева, студентка 3 курса ВО





Рисунок «Зонтик жизни»



Автор: Анастасия Золотых, студентка 1 курса ОНИ



**Рисунок «Спасите природу!»**



**Автор:** Чернышова Светлана, студентка 1 курса ОНИ



## Рисунок «Берегите природу»



**Автор:** Маргарита Шеянова, студентка 1 курса ОНИ



## Рисунок «Спасите нашу планету!»



Автор: Яна Яровая, студентка 1 курса ТО





Плакат «Что мы натворили...»

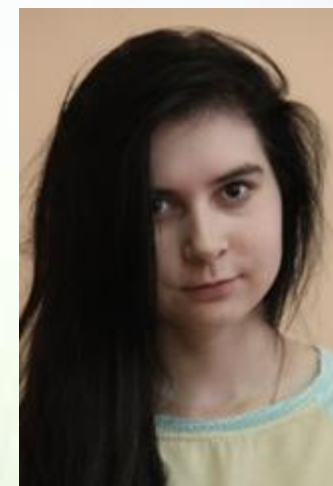


Автор: Юлия Милешина, студентка 3 курса ФО





Плакат «Надо так!»



Автор: Анна Семелева, студентка 2 курса ТО





18 декабря закончил работу студенческий экологический форум, организованный и проведенный на базе ГБУ ПО РМ "Ковылкинский аграрно-строительный колледж". От Саранского музыкального училища приняли участие в форуме: Милешина Юлия - студентка 3 курса ФО, Чернышова Светлана - студентка 1 курса ОНИ, Золотых Анастасия - студентка 1 курса ОНИ.

Авторы представили для обсуждения на форуме творческие работы, отображенные в настоящей газете (см. выше).



**Руководитель мероприятия:** Чугункин В.В., преподаватель естествознания (биология, экология)







**Чугункин В.В.** – автор идеи, верстка газеты, преподаватель естествознания



**Авторы статей:** Архангельская Светлана, Бабурова Екатерина, Кочкина Ангелина, Милешина Юлия, Семелева Анна, Суркова Юлия, Штярняева Наталья, Яровая Яна, Антонова Маргарита, Борабошкин Святослав, Золотых Анастасия, Сорвачева Лидия, Лаврентьева Виктория, Чернышова Светлана, Шеянова Маргарита,



**Адрес учебного заведения:** Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Гагарина, 108

e-mail [muzuch@moris.ru](mailto:muzuch@moris.ru)

**Директор:** Симкина Оксана Евгеньевна т. 33 - 30 – 40

**Спасибо всем авторам за плодотворную работу!**