

№ 5, 2016-2017 учебный год



«Наши сердца бьются в унисон!»

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



Чугункин В.В. – идейный организатор проекта. E-mail Victor-webmail@mail.ru т. 8 937 518 8840

Дыхание флейтиста

Наиболее существенным и сложным компонентом игры на духовых инструментах, и в частности на флейте, является исполнительское дыхание.

У флейты, единственного из всех духовых инструментов, нет на пути выдуваемой струи воздуха твердых сопротивляющихся тел (тростей, мундштука) которые способствовали бы экономии и продолжительности выдоха. Кроме того, не весь воздух, выходящий из губ, попадает во вдувательное отверстие головки флейты - некоторая его часть уходит в холостую. В исполнительской практике флейтисты, как и все духовики, должны пользоваться грудодиафрагмальным (смешанным) дыханием.

Грудодиафрагмальный вдох должен осуществляться диафрагмой и наружными межреберными мышцами. При этом равномерно растягиваются все части живота, особенно боковые, то есть, используются все части диафрагмы, а не только ее передний участок. Грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях, таким образом, работа всех дыхательных мышц происходит кольцеобразно, а дыхание становится более объемным, глубоким, полным.



Как игра на флейте влияет на наш организм?

Ухо, горло и нос активно участвуют при игре на флейте и получают постоянную прокачку и внимание, поэтому происходит плавное развитие этих органов. Отрицательного эффекта не может быть, если не давать резких нагрузок и следовать рекомендациям тренера. Положительный эффект достигается постепенно и при постоянных занятиях – это устойчивость к заболеваниям этих органов: кашель, насморк, аллергия и т.п. Это правильное дыхание, при котором происходит двойная польза: массаж внутренних органов глубоким дыханием и расслабление нервной системы, приток кислорода к головному мозгу.

Играя мелодии, голова освобождается от лишних мыслей. Сосредотачиваешься на игре и забываешь обо всем. Это дает отдых голове, и после она вновь готова к обдумыванию новых идей и решению проблем. Очень приятно иметь под рукой хорошего друга в трудную минуту, который обязательно поможет, снимет стресс, развеселит или успокоит!

При игре на флейте у человека возникают различные положительные эмоции, такие как: Радость, Ликование, Восторг, Гордость, Уверенность, Восхищение и многие другие, которые увеличивают эмоциональную оболочку человека. Чем больше человек испытывает положительных эмоций в своей жизни, тем большим объемом эмоциональной оболочки он обладает, а она увеличивает следующую энергетическую оболочку человека. Энергетическая оболочка напрямую влияет на функционирование органов и систем в нашем физическом теле, т.е. на здоровье.

Вот и получается: «В здоровом теле — здоровый дух»!



Людмила Новгородова, 2 курс ОДИ



Берегите!

Капризы матушки природы,
Не дальновиден род людской.
Нам откликается погодой,
Цунами, ливнем и жарой.
Все потому что человеку,
Все нужно сразу и сейчас.
Не обращая, век от веку,
Берем безмерно нефть и газ.
Нам невдомек - она живая,
Она все чувствует, болит!
Своей погодой аномальной,
О своих бедах говорит.
Ее беречь нам надо, холить,
Она на всех у нас одна.
Ведь все, что с нею происходит,
Людская, наша в том вина.



Светлана Шкаева, 3 курс ВО



Как выбрать хороший чай?

Нам, музыкантам необходимо не только правильно питаться, следить за сном и здоровьем, но так же важно знать хороший чай. Лучший чай – высокогорный. Хотя современные технологии позволяют вырастить его в любом месте, но самым вкусным считается именно зеленый сорт, культивируемый в горах. Ведь именно там природой созданы идеальные условия для растений. Важнейшей чертой любого чая является его свежесть. Если он долго хранится, то теряет свои свойства (кроме некоторых дорогих сортов). Для того чтобы хранить хороший чай, лучше воспользоваться фарфоровой емкостью. Насыпав немного листьев, плотно закройте тару крышкой. Ведь чай очень быстро вбирает в себя посторонние запахи. Да и контакт с воздухом ему вреден. В фарфоровой коробочке сырье можно сохранять как в холодильнике, так и в комнатных условиях. Вообще, лучший чай – это тот, который вам приходится по вкусу. Этот напиток уникален по своим свойствам. Кроме того, что он успокаивает и расслабляет, он еще и позитивно влияет на зрение. Такой витамин, как B2, защитит кожу от шелушения и сухости, а витамин P укрепляет сосуды, поддерживая этим работу сердечно-сосудистой системы. Чай понижает холестерин и помогает расщеплять жиры. Долго можно перечислять достоинства этого напитка. А потому, если вы раньше не увлекались чаепитием, советую пересмотреть свое отношение к нему. Возможно, вы просто еще не нашли свой сорт, который покорит вас своим вкусом и ароматом.



Екатерина Бабурова, 2 курс ССО



Я – Артековец!

В августе 2016 года мне выпала возможность побывать в Международном Детском Центре «Артек», в качестве пионера. Воспоминания и эмоции остались у меня положительные.

Расположен МДЦ на южном берегу Крыма в посёлке Гурзуф. В советское время — самый знаменитый пионерский лагерь во всем СССР.

В Артеке есть 10 различных лагерей, а именно: «Морской», «Алмазный», «Хрустальный», «Янтарный», «Лесной», «Озёрный», «Полевой», «Речной», «Лазурный» и «Кипарисный».

Я отдыхала в «Речном». В нем 5 корпусов: «Амур», «Енисей», «Иртыш», «Волга» и «Ангара» - именно в нем жила делегация из Мордовии.



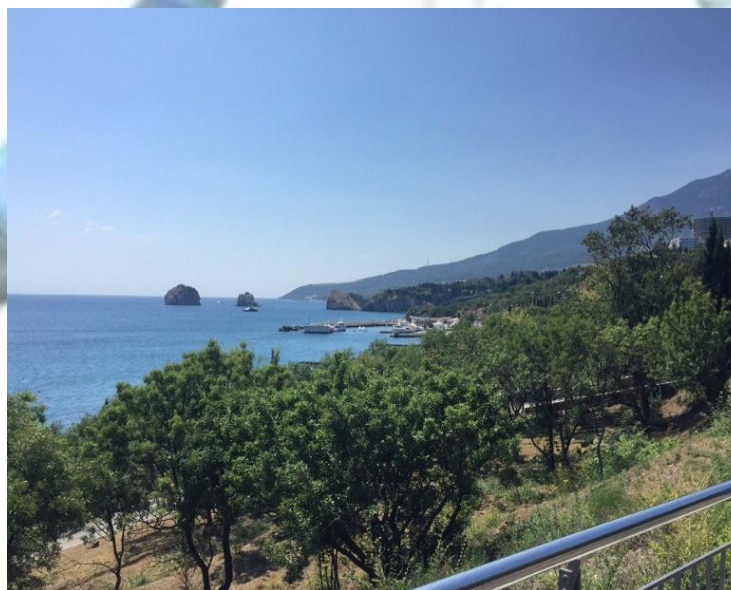
Вид из окна комнаты

В Артеке существует легенда - настоящим Артековцем может считаться только тот пионер, который смог подняться на Аю-Даг (Медвежья гора). Мне удалось побороть лень, встать в 3 утра и вместе со своим отрядом достигнуть вершины горы. На лбу буква «А» - это Артек, на щеках «Р» - название лагеря «Речной», 3-номер отряда.

Поездка в заповедник «Дубрава»

В Артеке можно выбрать любой кружок на свой вкус. Наиболее интересным мне показался кружок «Юный геолог». Вот что я смогла сделать своими руками из мраморовидного известняка – камня, наиболее часто встречающегося в море.

Вот и все. Кстати, Артек-это не только красивая природа и хорошие условия, но и возможность завести друзей в разных уголках мира.





Яна Карпова, 2 курс ДХО

Коньки – приятный досуг, или полезное увлечение?

Настала пора зимних каникул, канул в Лету первый семестр, страна готовится к новому году, а значит пришла пора и нам вести свой активный отдых. Зимний период предлагает нам огромное количество видов спорта, доступных в бытовом формате для всех и каждого, но в сегодняшний разбор попало именно катание на коньках. Ныне этот спорт является вполне доступным развлечением, подходящим всем по карману.

Обусловим главные плюсы этого вида проведения своего досуга. Во-первых, катание поможет укрепить иммунитет; во-вторых, развивается внимательность, во время мыслей о том, как бы ни зацепить других; в-третьих, это залог отличного настроения. Даже психологи советуют посещать катки в любых сложных жизненных ситуациях, при стрессах и нарушенном сне. И они, естественно, не ошибаются. Все, кто хоть раз стоял на коньках, знают о прекрасном ощущении поднятия собственного духа и уверенности в себе!

Любые физические нагрузки должны приносить радость, а тем более те, которые вы сможете разделить с друзьями. Удачного катания!



Эльвира Кильдеева, 1 курс ВО



Человек – неотъемлемая часть мира

Человек тесно связан с природой. Мы и наша жизнь зависим от окружающего нас мира. На сегодняшний день ясно, что мы – всего лишь крошечная частица в мире.

Взаимодействие человека с природой может быть гармоничным только тогда, когда мы уважительно и бережно относимся к ее дарам. Люди составляют единое целое с окружающей средой, поэтому должны нести ответственность за свои действия и оценивать их последствия.

Природа дает нам необходимые вещи, как воздух, вода, свет, пища. Только от нас зависит, в каком виде мы сохраним все эти ценные ресурсы для себя и последующих поколений. Несмотря на прогресс в развитии общества, технологий человечество зависит от среды обитания. Такие катаклизмы, как извержения вулканов, землетрясения, цунами и многие другие способны уничтожить целые города и даже цивилизации. Экономическое развитие и создание новых прогрессивных технологий также не представляется возможным без использования природных ресурсов.

В последнее время все более очевидным становится тот факт, что природа не может бесконечно удовлетворять все потребности людей, если те не будут ничего давать взамен. Основой гармоничной жизни должно стать осознание, что человек является неотъемлемой частью окружающего мира, а, значит, должен заботиться и охранять его, разумно использовать все ресурсы без вреда для природы.

В свободное время я часто гуляю на улице, дышу свежим воздухом и люблю смотреть на природу нашего города. Любимым моим местом является парк пролетарского района. В нем есть выход в лес, где мы часто бываем. Природа это неотъемлемая часть нас, любовь к ней живет в каждом человеке и чтобы сохранить нашу землю в прекрасном состоянии мы должны о ней заботиться!



Вера Коротина, 1 курс ДХО



Молодежь.

Берегите свое здоровье!

Меня зовут Костюк Элина, я расскажу вам про то, как уберечь себя от простуды.

Для вокалиста очень важно быть всегда в форме. Особенно осторожно нужно относиться к своему здоровью в зимнее время.

1. Утепляйтесь! Надевайте на голову теплую шапочку, на руки – перчатки, а на шею – шарф. Ваша одежда должна быть не только теплой, но обязательно и сухой. Особенно это касается ног, они должны всегда находиться в тепле.

2. Согревайтесь! Когда вечером вы возвращаетесь продрогшим и голодным домой, то в первую очередь постарайтесь согреть свое тело, а уже затем наполнить желудок. Для того чтобы согреться, хорошо будет принять теплую ванну или душ, надеть теплые шерстяные носки.

3. Принимайте регулярно витамин С! Он поможет вашему организму более эффективно бороться с вирусами.

4. Высыпайтесь! Если вы не будете спать достаточное время, то ваш иммунитет ослабнет.

5. Увлажняйте воздух! В холодное время года, при постоянно работающей обогревательной системе, воздух становится сухим. А при сухом воздухе высыхает слизистая оболочка носа, что помогает микробам и вирусам сразу же отправляться внутрь организма.

6. Чаше умывайтесь! Если у вас под рукой нет мыла, то нужно ополаскивать руки просто горячей водой или просто обтирать их влажным полотенцем.

7. Не нужно пользоваться носовыми платками! На них оседают вирусы, долго оставаясь жизнеспособными. Используя носовой платок повторно, вы можете опять занести их в свой организм, поэтому лучше держать под рукой одноразовые салфетки.

Если соблюдать 7 простых правил, то можно уберечь свое здоровье от простуды и гриппа, ведь в здоровом теле - здоровый дух!!!



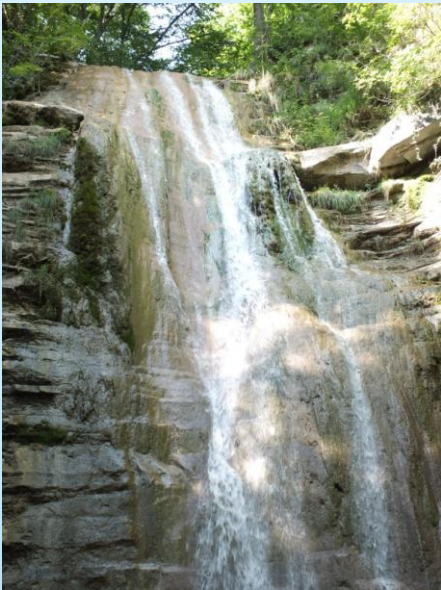
Элина Костюк, 1 курс ВО



Экскурсия на реку Пшада

В июле 2016 года я снова побывала в Краснодарском крае, городе Анапа. Это отличное место для семейного отдыха. Больше всего мне запомнилась экскурсия на Пшадские водопады и дольмены. Три водопада неповторимой красоты и «деревня дольменов», состоящая из 7 памятников глубокой древности. Вот они то меня и вдохновили своей древностью. Всю дорогу мы ехали на бешеной скорости, по горным рекам. Мы были под большим впечатлением! Насладились не только красотой гор, водопадов. Но и замечательным воздухом. Было ощущение будто, там не ступала нога человека. Экология была настолько чистая, что от запаха рек, деревьев сносило голову. Мне совсем не хотелось оттуда уезжать. В конце нашего путешествия мы дегустировали мед, варенье, орехи. И даже я увезла немного с собой. Это отличный подарок своим родным и близким!

Спасибо нашему экскурсоводу Елене, она по дороге нам рассказывала истории про Пшаду. Как это было интересно слушать! Особенно я запомнила про Гору Колдун. Когда идет дождь, эта гора остается сухой. Я получила много эмоций и впечатлений!



Ольга Мавлиханова, 2 курс ВО

Прохлада, лёгкий снегопад,
Зима к сердцам найти подход стремится,
И тонкий скрежет от её ногтей
По вновь промерзшему окну
Неоднократно за ночь
Будет доноситься.
Синеет иней на ресницах,
И древа нет,
Что не наго в сей час,
И, изредка,
Пробившийся сквозь сгустки темноты
Еле заметный лучик солнца радовал глаз.
Скрипящий снег,
Как лист бумаги белой,
Как полотно, что расстелилось вдоль,
Но, будто вся природа говорит,
Победа за тобой,
Остановись.
Ты наигралась вдоволь,
Уж слишком велика твоя была здесь роль.



Татьяна Митина, 1 курс, ВО

Моя зарядка!

Меня зовут Александра Пунигова, я студентка 1 курса вокального отделения. Мне бы хотелось поделиться секретом успешного дня, так необходимого для всех музыкантов. Можно не сомневаться, что плохое настроение, ненужная суета, отсутствие сил и энергии нельзя – становится плохим основанием для того, чтобы стать успешным в мире музыки.

Мой секрет успеха – это утренняя активная зарядка! Итак, для чего нам нужна зарядка?

- заряжают человеческий организм бодростью на целый день;
- повышают жизненный тонус (а после утренней зарядки можно и контрастный душ принять);
- способствуют общему омоложению организма;
- дают силы для преодоления трудностей в течение рабочего дня;
- понижают артериальное давление;
- снижают уровень сахара в крови человека;
- в разы уменьшают риски сердечных и сосудистых заболеваний;
- способствуют избавлению от лишнего веса;
- дают легкость и положительный настрой;
- делают нас более красивыми, стройными, гибкими и т.д.

Как заставить себя делать утреннюю зарядку?

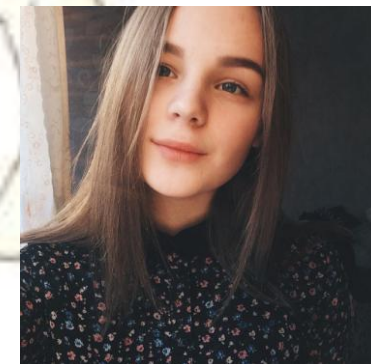
Возможно, но для этого придется провести психологическую работу над собой, выработать ряд мотивационных причин. Мой опыт позволяет утверждать, что утренняя зарядка, выполняемая по собственной доброй воле, дается значительно проще, если присутствует понимание, зачем она вообще делается.

Помните, ключевым фактором для ведения здорового образа жизни, для ежедневных занятий утренней гимнастикой является мотивация! Без мотивации вряд ли удастся что-либо предпринять в данном направлении.

Прислушайтесь к моему совету! Вставайте и делайте зарядку! Мне будет очень приятно заниматься утром и знать, что ВЫ последовали по моему примеру. Для меня это будет самая лучшая мотивация продолжать делать зарядку!



Александра Пунигова, 1 курс ВО



Степа

8 марта 2016 года родился маленький комочек по имени Степа. Котенок был очень маленьким и слабым, часто болел, но очень любопытным.



Шло время, и маленький котенок превращался в большую хитрюгу.

Степа очень любит воровать огурцы с огорода и спать на чемодане. А еще наш кот совсем не боится воды. Как-то раз, мама услышала бульканье в ванной, а это наш Степа залез в ванную, и полощет белье в тазу. Такой вот у нас живет кот-полоскун)))



Дарья Рязанцева, 1 курс ДХО



«Котовасия»

Летом мы с мамой часто ездим в деревню, что находится в 25 км от города, в селе Атемар Лямбирского района.

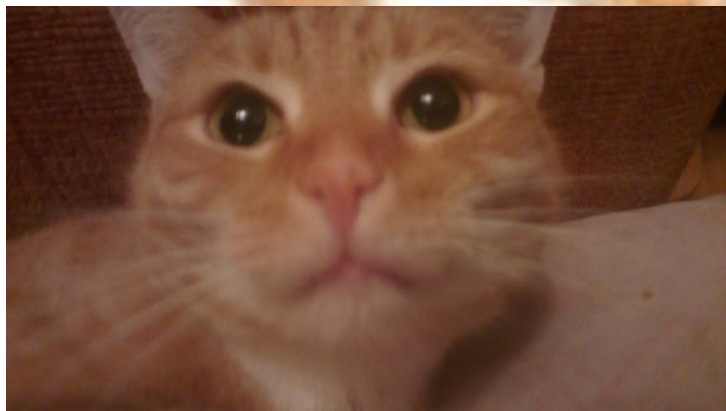
Однажды летним вечером мы вешали в комнате новую штору на окно. Закончив, сели на диван и стали любоваться результатами своей работы. И вдруг увидели бесстрашно разгуливающего по паласу мышонка. Мы с мамой застыли от изумления, а, придя в себя, начали его ловить. Но это оказалось сложнее, чем мы думали, поэтому решили запустить в дом кота.

Дело в том, что по нашему саду-огороду часто разгуливали соседские коты. Позаимствовав одного у соседки, мы впустили в дом здорового, упитанного рыжего котяру Василя. Попав в незнакомую обстановку, Васька начал громко мяукать и метаться по комнате. Пока я и мама стояли в растерянности, кот резво запрыгнул на телевизор, оттуда на новую штору, вцепился в нее когтями и начал раскачиваться. И тут на нас рухнул карниз. Вы только представьте себе картину: вместе с этим котом мы запутались в шторе, при этом кот зверски царапается и кусается, а мы жалобно охаем и ахаем, пытаясь освободиться.

Наконец-то, освободившись, Вася пулей выскочил из комнаты, сметая все на своем пути. Благо, дверь была немножко приоткрыта. Ну а что мы? Мы стали обрабатывать зеленкой оставленные нашим «мышеловом» раны. А самое загадочное - мышонок куда-то исчез. Наверное, убежал вслед за котом в приоткрытую дверь...

Как же все-таки здорово и интересно взаимодействовать с природой, с окружающим нас миром! Ведь сидя летом дома, в душном городе, мы не получили бы таких ярких эмоций и незабываемых воспоминаний.

Советую всем чаще выбираться на природу, если есть время и возможность. Ведь только на ней можно по-настоящему расслабиться и отдохнуть от окружающей нас суеты. Главное беречь природу, а также братьев наших меньших. Так как природа- это наш общий дом, нужно помнить об этом!!!



Юлия Серскова, 2 курс ФО

2017 – год экологии

Я студентка второго курса музыкального училища. И для меня немаловажно экологическое состояние окружающей среды. Наступающий 2017 год - это год экологии. Во всем мире очень много различных экологических проблем. Загрязняются воды, ухудшается состояние почв, увеличивается уровень средней температуры, что приводит к таянию ледников, уменьшается защитный озоновый слой в атмосфере. Правительство РФ намеревается в 2017 году улучшить общую экологическую обстановку в стране, чтобы не усугублять столь тревожные прогнозы экологов. На данный момент в России более 13 тысяч особо охраняемых природных территорий. В 2017 году планируется увеличить число ООПТ еще на несколько сотен. План мероприятий, включает в себя и организацию детских и юношеских фестивалей на данную тематику. Благодаря этим мероприятиям планируется намерено улучшить экологическую обстановку в нашей стране, что отразится на состоянии здоровья всех людей. Давайте же тоже будем участвовать в данных мероприятиях и поддерживать чистоту в нашей стране. Ведь экологическая обстановка нашей страны зависит только от нас самих!



Лида Сорвачева, 2 курс ДХО



Здоровый образ жизни для музыкантов

Здоровый образ жизни подразумевает комфортабельное сосуществование со своим организмом. Я бы хотела рассказать о том, насколько важно вести здоровый образ жизни музыканту.

Итак, **основные правила музыканта:**

- высыпаться;
- заниматься спортом;
- правильно питаться.

Если вы будете выполнять все эти 3 правила, то всегда будете хорошо себя чувствовать и отлично выглядеть, что очень важно для артиста.

Сон. Во сне мозг готовится к следующему дню, приводит себя в порядок, перерабатывает полученную за день информацию. Вот почему так важно как следует высыпаться. Профессия музыканта требует постоянной энергии, хорошего настроения, отличной памяти и организованности. Если вы будете высыпаться, то эти навыки вам обеспечены. От крепкого и здорового сна зависит общее состояние здоровья всего организма, в том числе и голосовых связок. Великие музыканты Бетховен, Вагнер, Шуман не раз слышали свои музыкальные произведения во сне.

Спорт. Известно, что занятия спортом благотворно влияют не только на физическое, но и на духовное состояние человека. Различные виды спорта способны вдохновить музыканта на написание новых произведений и проектов. Многие музыканты частенько сравнивают музыку со спортом. Оба требуют полной отдачи, воспитывают волю и дисциплину. Это тяжелый труд, который формирует характер.

Правильное питание. Исследуя влияние отдельных продуктов на голосовые связки, ученые выделили, а многие профессиональные артисты подтвердили, что существуют те из них, присутствие которых в рационе положительно сказывается на их общем состоянии. Это: вода, мёд, нежирное мясо (кролик), миндаль, все виды круп, шпинат, черника, яблоки, арбуз, чеснок и лук.



Яна Степочкина, 1 курс ДХО

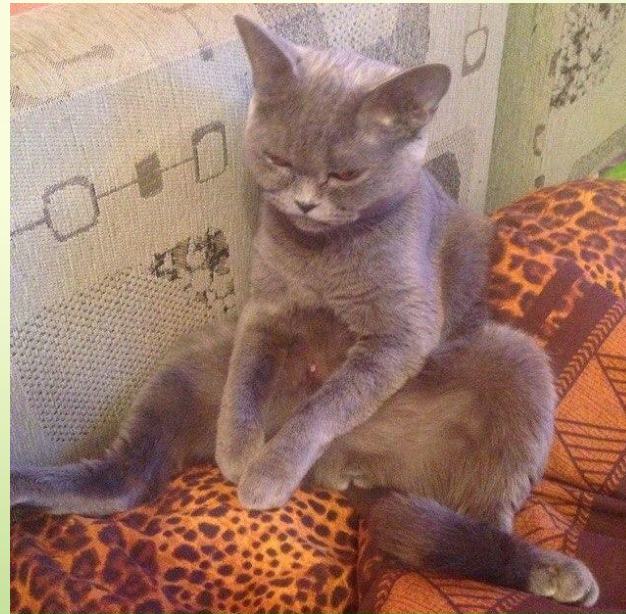


Шеба

В нашей семье есть любимица - кошка Шеба. Она появилась в нашей квартире крошечным котенком, теперь ей пять лет. Шеба превратилась в вальяжную красавицу со своенравным характером.

Шотландская порода, с голубым окрасом. Глаза оранжевые. Она очень грациозна, ходит обычно медленно, слегка помахивая хвостом. Во время сна Шеба принимает неподражаемые позы: то свернется клубком, то ляжет на спину и растопырит лапы. Она доброжелательна, но всегда готова к обороне, любопытна и осторожна одновременно. Как все кошки, Шеба обладает хорошим обонянием и долго изучает с помощью своего носа новые вещи, время от времени появляющиеся в квартире.

По вечерам наша любимица делает обход комнат, проверяет, кто из членов семьи, где находится и чем занимается. Каждому уделяет немного внимания, а затем ложится спать. Просыпается вместе с нами. Психологи, врачи говорят, что кошки снимают стресс и даже лечат болезни. Это правда! После тяжелого дня возьмешь Шебу, погладишь, помучаешь, послушаешь ее мурлыканье - и становится легче, спокойнее. Вот такое это чудесное животное.



Инна Сударева, 1 курс ФО

Я хотел бы рассказать вам о экодоме

Листая новости в «ВКонтакте», я наткнулся на пост с экодомом, мне показалось, что достаточно интересная и оригинальная тема. Экодом - это современное жилье, в создании которого используются исключительно натуральные материалы. Строится экодом с применением инновационных технологий, позволяющих достигать высоких показателей энергосбережения, максимального комфорта для проживания и одновременно минимальной агрессивности такого жилища по отношению к окружающей среде, как во время возведения дома, так и в процессе его последующей эксплуатации. Экодом создает гораздо меньшую нагрузку на окружающую среду, прежде всего, благодаря минимизации потребности в сжигаемом топливе; в данном случае понятия «экономичный» и «экологичный» - одно и то же.

Экодом ещё называют пассивным домом. Благодаря использованию всех этих технологий в умеренных широтах удастся полностью отказаться от традиционного отопления дома. Вариант экономичного дома, в котором вообще не используется отопление, получил название пассивный дом - самостоятельная экосистема, обогреваемая зимой и охлаждаемая летом лишь альтернативными, возобновляемыми источниками энергии.

Пассивный дом должен отвечать строгим требованиям - расход энергии на его отопление не должен выходить за рамки 15 кВтч на квадратный метр в год, а потребление энергии на все бытовые нужды (нагрев воды, электричество и отопление) не может превышать 120 кВтч. Эти нормы четко регламентированы авторами данной концепции - Институтом пассивного дома, расположенным в городе Дармштадт (Германия), где, кстати, и был построен первый дом данного типа. Лично я хотел бы себе такой дом, он позволил бы мне не только очень хорошо экономить, но помог бы сохранить здоровье.

Я думаю если бы у всех были бы такие дома, наша планета была бы намного чище.



Филипп Ткаченко, 2 курс ССО

Мои любимые бабочки

Яркие порхающие бабочки мало кого могут оставить равнодушным. Плавно кружась над цветочной поляной, они завораживают своей красотой и глубоко затрагивают струны человеческой души. Кроме красоты, эти необыкновенные насекомые интересны своим поведением и особенностями жизнедеятельности. В статье я постараюсь собрать необычные и интересные факты из жизни бабочек.

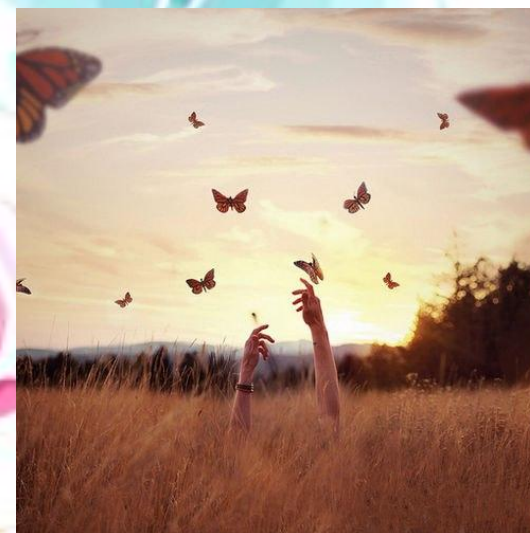
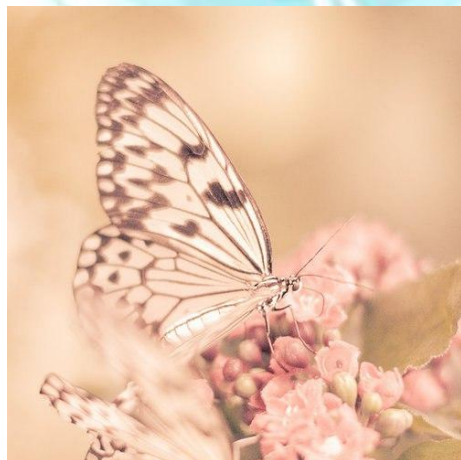
Бабочки – чешуекрылые насекомые. Это означает, что на их крыльях располагается множество небольших чешуек, которые, преломляя солнечный свет под разными углами, образуют характерный рисунок. Бабочки обитают во всем мире, кроме Антарктиды. Но длительность жизни этих насекомых коротка: от нескольких дней до полугода, в зависимости от вида. До сих пор ни одному ученому не удалось объяснить все метаморфозы, происходящие в процессе развития насекомого. Интересные факты про бабочек можно рассказать, поведав о стадиях появления такого необычного насекомого. Так, бабочка проходит несколько этапов формирования: яйцо – гусеница (личинка) – куколка – взрослая особь. Половозрелая самка откладывает яйца чаще всего на листьях деревьев. Одни виды защищают свое потомство, закапывая яйца в землю, другие покрывают собственными чешуйками, третьи обладают способностью вырабатывать специальную слизь. В зависимости от вида насекомого и внешних факторов гусеница из яиц может вылупиться в течение нескольких дней или месяцев. Этот период характеризуется тем, что насекомое активно питается, запасаясь необходимыми веществами. В процессе линьки происходят морфологические изменения – насекомое превращается в куколку. Бабочки защищают свой покой по-разному: одни вьют коконы из шелковой нити, которую сами вырабатывают, другие строят «домик» из песчинок и земли, а третьи – из собственной кутикулы. Рождаются порхающие красавицы с нерасправленными мокрыми крыльями. Поэтому в момент вылупления из куколки крайне важно для бабочек иметь опору в виде веточки – обхватывая ее лапками, насекомые высушивают и расправляют крылья. После чего могут смело совершить свой первый полет.

Интересные факты о бабочках, их происхождении и отношении людей к этим насекомым можно узнать, знакомясь с археологическими артефактами. Бабочки – самые древние насекомые. Раскопки обнаружили останки, которым 150 миллионов лет. Насчитывают около 160 000 видов этих необычных представителей фауны. В древние времена бабочками, как всем таинственным и неразгаданным, одновременно восхищались и боялись. Необычный жизненный цикл насекомого провоцировал на мистификацию и обожествление такого существа. При раскопках найдены фрески древних египтян, на которых изображены бабочки. В те времена люди отождествляли человеческую жизнь с этим насекомым. У одних народов бабочка – это предвестник счастья, радости, любви. Другие считают, что порхающее насекомое – это души умерших людей, воплощение демонов и ведьм. В древнегреческих мифах встречается бабочки в роли Психеи – девушки, которая олицетворяет человеческую душу, а скандинавские народы придумали эльфов – добрых человечков с крыльями бабочек. В

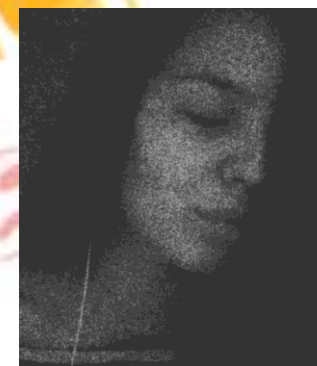
Индии бабочка считалась прародительницей всего мира. А Будда посвятил этому насекомому целую проповедь. Во многих верованиях бабочка олицетворяет перерождение и бессмертие.

Самые интересные факты о бабочках-рекордсменах:

1. Самый большой представитель вида – Тисания агриппина. Размах ее крыльев составляет практически 31 см. Немного меньше Птицекрылка. Ее размеры достигают 28 см.
2. Самая маленькая – моль Малютка. Ее раскрытые крылья имеют длину 2 мм. Самый длинный хоботок – у Бражников. У вида, обитающего на Мадагаскаре, длина этого органа составляет 28 см.



Кристина Чичерова, 1 курс ФО



Питаемся правильно

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

От того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех ее проявлениях.

Неправильное питание приводит к нарушению функций отдельных органов и организма в целом. Пагубно влияет неполноценная по составу пища, недостаток пищи и переизбыток.

Зарубежные и российскими специалистами была создана так называемая «пирамида питания» - наглядная схема здорового питания. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

В основании пирамиды находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека:

Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)

Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)

Овощи и фрукты (5-9 порций)

Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Я тоже веду здоровый образ жизни. Питаюсь маленькими порциями 4-5 раз в день. Ограничиваю себя в сладком, жирном и остром.

Также я по возможности хожу в спортивный зал, делаю по утрам зарядку и больше хожу пешком.

Мне по душе активный отдых, и часто я с семьей или друзьями выбираюсь в бассейн или на каток.

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- старайтесь употреблять только свежие продукты;
- по возможности употребляйте пищу с низким процентом жирности;
- старайтесь максимально снизить долю употребления алкоголя, сахара, соли;
- помните, что съеденная пища должна быть уравновешена физической нагрузкой;

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



Анастасия Чучина, 3 курс ФО



Архипо-Осиповка

Летом 2016 года я ездила на море в Краснодарский край город Геленджик, поселок Архипо-Осиповка. Ехала я на машине с папой, путь был очень долгим. Когда приехали, меня поразила красота природы: много зелени, большие горы. Жили мы не далеко от моря. По дороге к морю продавалось много продуктов, различных сувениров. Пляж днём всегда был заполнен, порой приходилось поискать местечко для себя. На пляже так же ходили и предлагали много экскурсий, мы выбрали поездку на Гебиусские водопады, так же мы посетили грязи. С нами был экскурсовод, она нам все подробно рассказала. Мне понравился удивительный воздух в том месте. Захватывали сами водопады, они были очень высокие. Еще запомнилось мне представление в дельфинарии. С детства мне очень нравятся эти милые существа. Они очень умные, добрые, выполняли различные трюки со своими дрессировщиками. Замечательно танцевали и пели.

Время отдыха я провела очень насыщенно, познакомилась со всеми достопримечательностями. Нравилось прогуливаться вечером, поселок становился веселее, повсюду играла музыка, народ веселился, отдыхал. Я наслаждалась каждым моментом. Перед уездом я загадала желание и бросила в море монетку, чтобы вновь вернуться сюда. Архипо-Осиповка оставила у меня очень хорошее впечатление, и зарядила эмоциями на год!



Маргарита Шеянова, 2 курс ВО



Солнечно

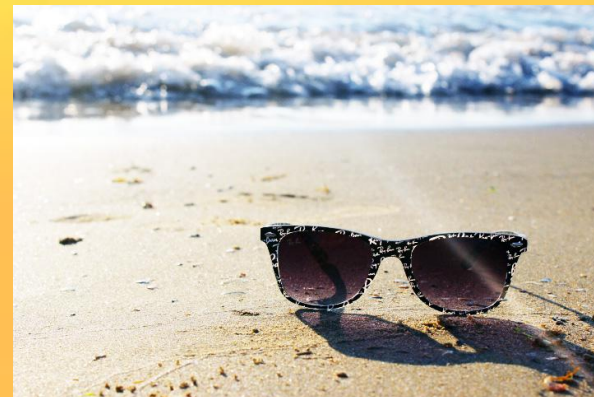
Лето-это море солнца, тепла, улыбок и хороших фотографий. Летом долгие солнечные дни сменяют короткие тёплые ночи и можно всю ночь просидеть у костра, на берегу реки или моря. Каждый год на летних каникулах я отправляюсь отдыхать в город-курорт Анапа. Проводить 2 месяца летних каникул на море- мечта любого ребенка. Для меня эта мечта осуществилась. И я хочу поделиться своими впечатлениями о тех месяцах, проведённых на юге России.

О море и пляжах!

Городской центральный пляж Анапы довольно большой. Раскинут вдоль набережной. На пляже есть спасательные круги, работают спасатели, есть платные места для отдыха. Анапа-город детства и на пляже имеются развлечения для детей: водные горки. С детьми можно взять билет на корабль «Пиратов». в парке много аттракционов, есть океанариум где создаётся впечатление, что воду в аквариумах не чистят и за рыбой не следят. Вечером в парке звучит классическая музыка, есть фонтаны и места для отдыха. Море чистое, прозрачное, но оценить это можно лишь рано с утра, когда людей не много и песок ещё не взболтали со дна. Днём на пляже очень много народу. Взрослому, зайдя в воду, придётся очень, очень долго идти, чтобы дойти до глубины. Мелко. Мне такой пляж не по душе, но если у вас есть дети, то конечно же такой пляж вам понравится. песочный пляж начинает цвести примерно к середине-концу июля.

За городом обстановка более спокойная, меньше людей и городского шума. В Посёлке Сукко море чистое, галечный пляж, есть шашлычные и столовые, но я не доверяю поварам, работающим в столовых такого типа. Устраиваются экскурсии на джипах к кипарисовому озеру. Изюминка озера-32 болотных кипариса, которые растут прямо из воды. Малый Утриш знаменит своим дельфинарием. База отдыха «Малый Утриш» подходит для любителей дикой природы, нетронутых человеком лесов и пляжей. С побережья открывается вид на скалы и реликтовые горные леса заповедника «Утриш».



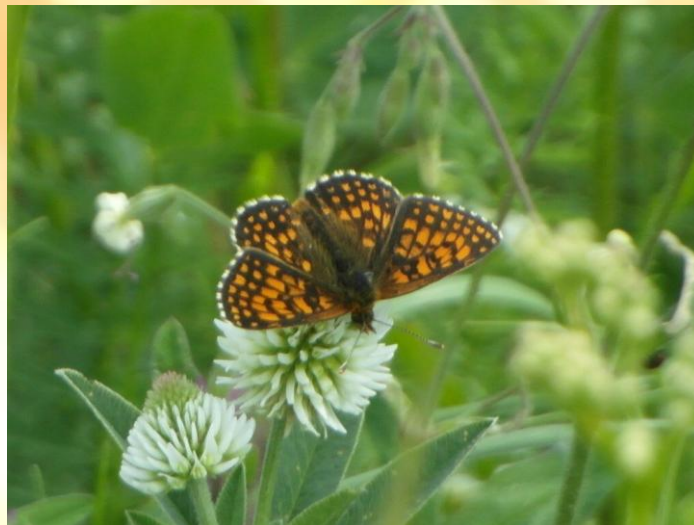


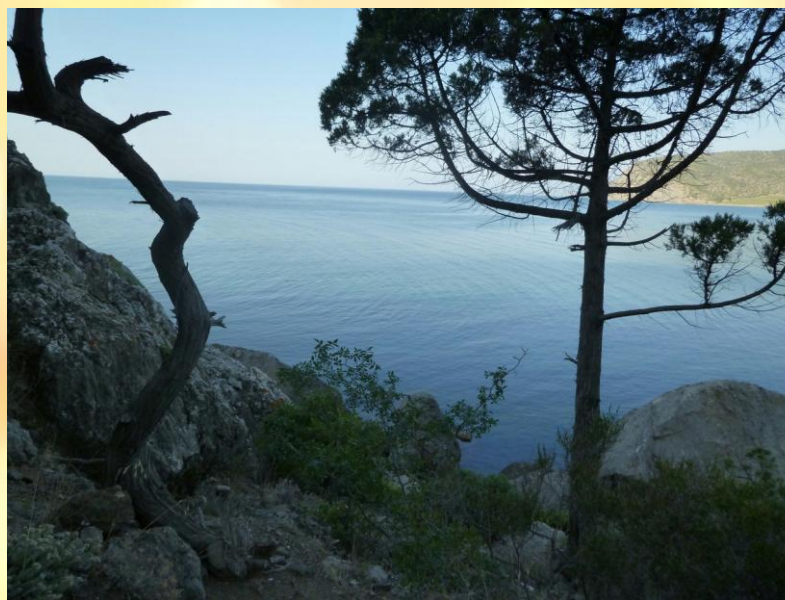
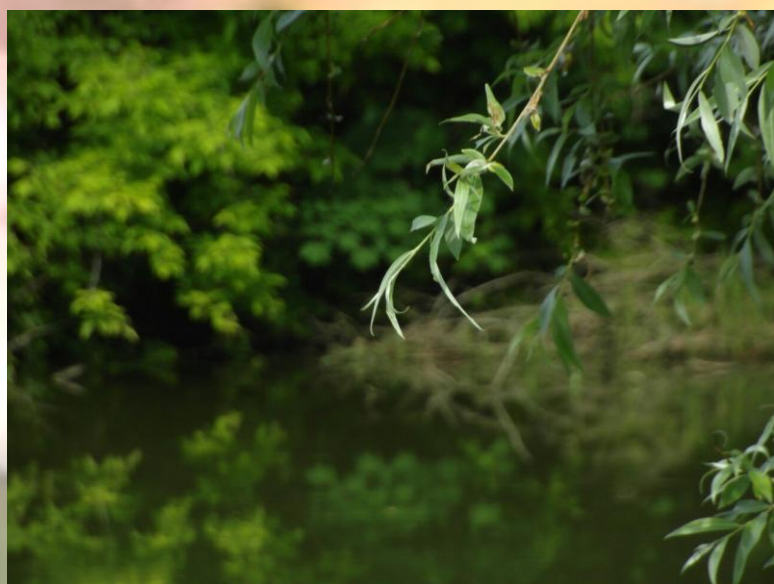
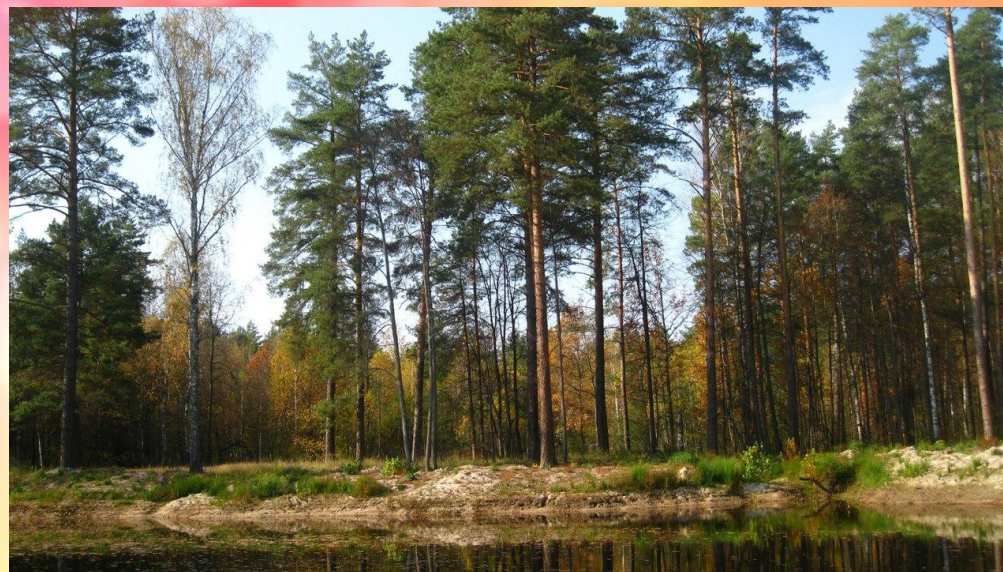


Наталья Штырняева, 2 курс ДХО



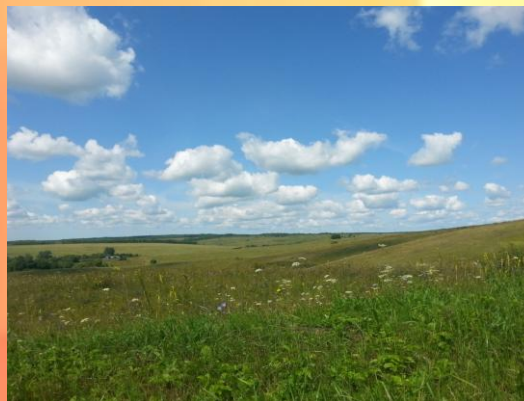
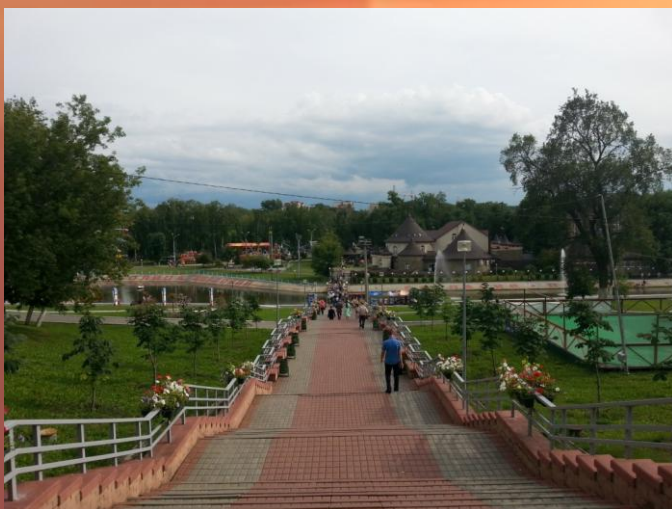
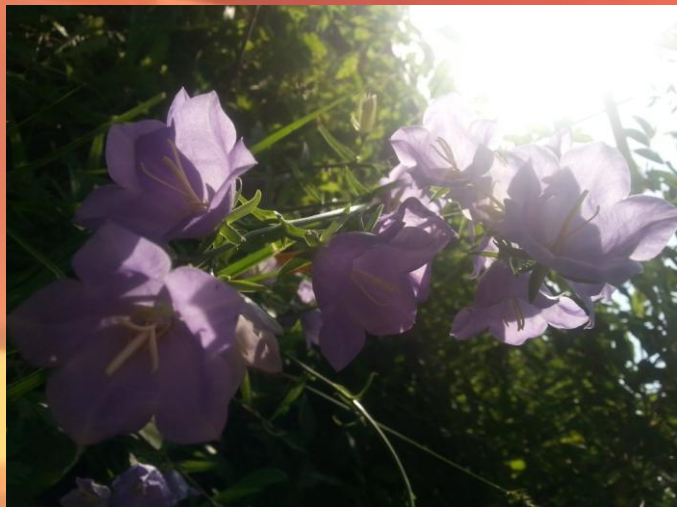
Природа—краса!





Анна Арсентьева, 2 курс ОНИ

Фото заметки натуралиста





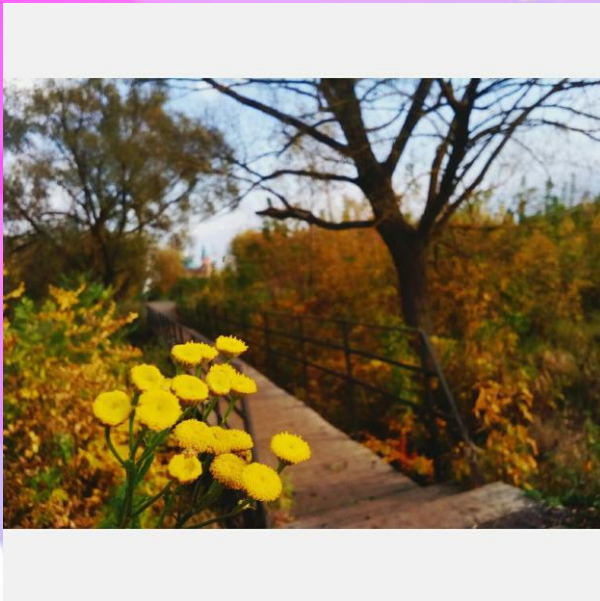


Мария Гунина, 1 курс ФО



Моя природа





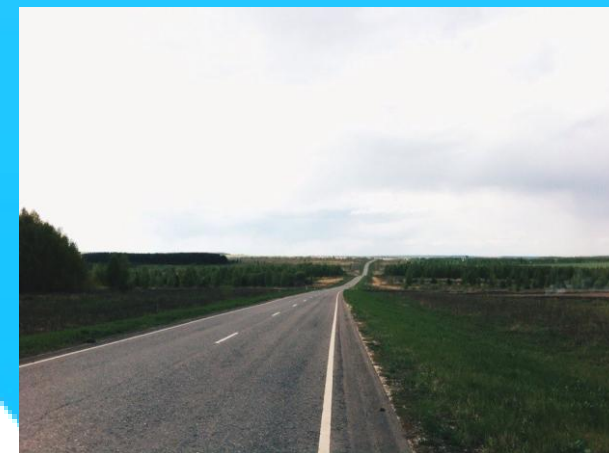
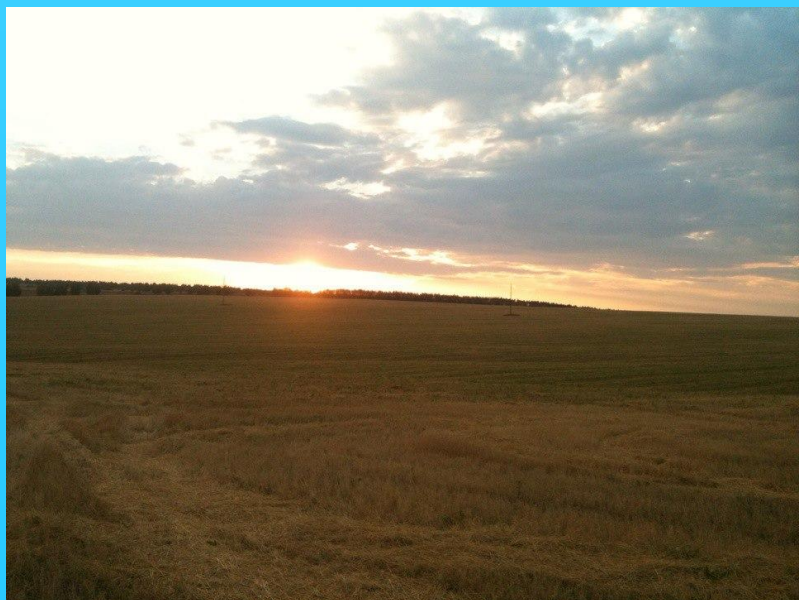
Екатерина Росланова, 1 курс ДХО

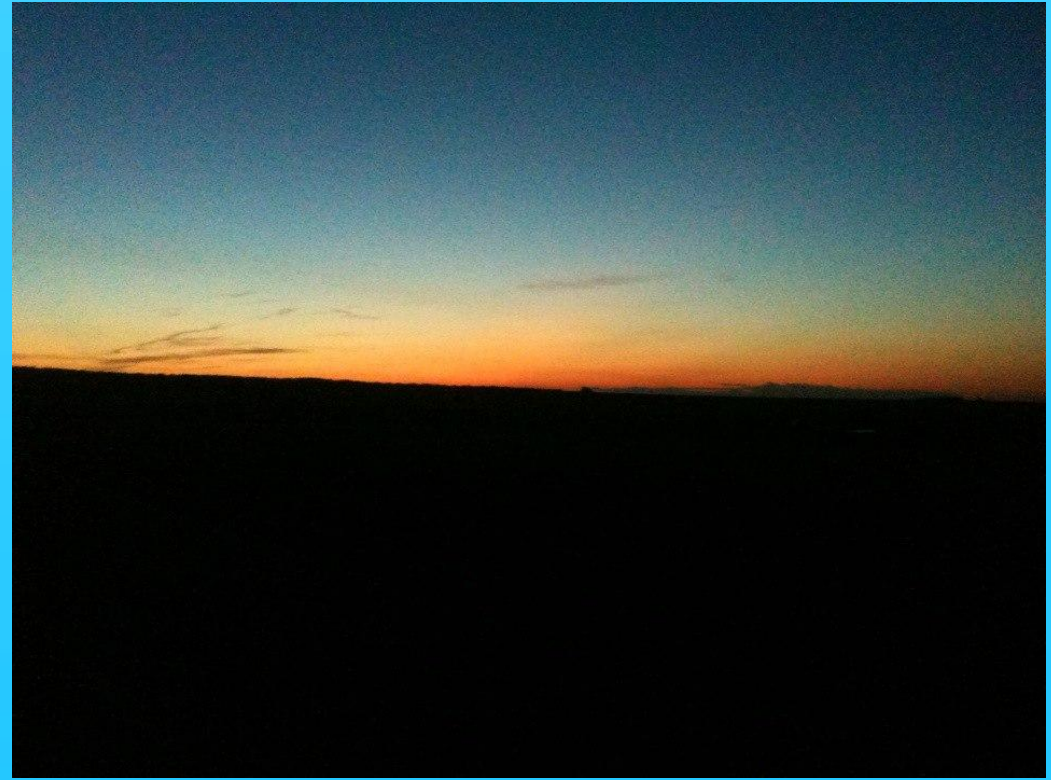
Осенняя Абхазия



Анна Смолякова, 1 курс ТО

С душою...



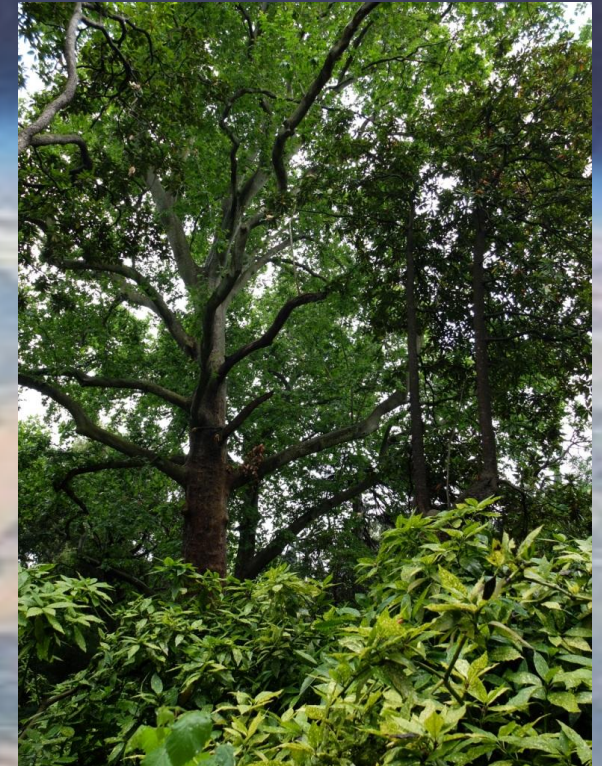


Филипп Ткаченко, 2 курс ССО





Крым – 2016

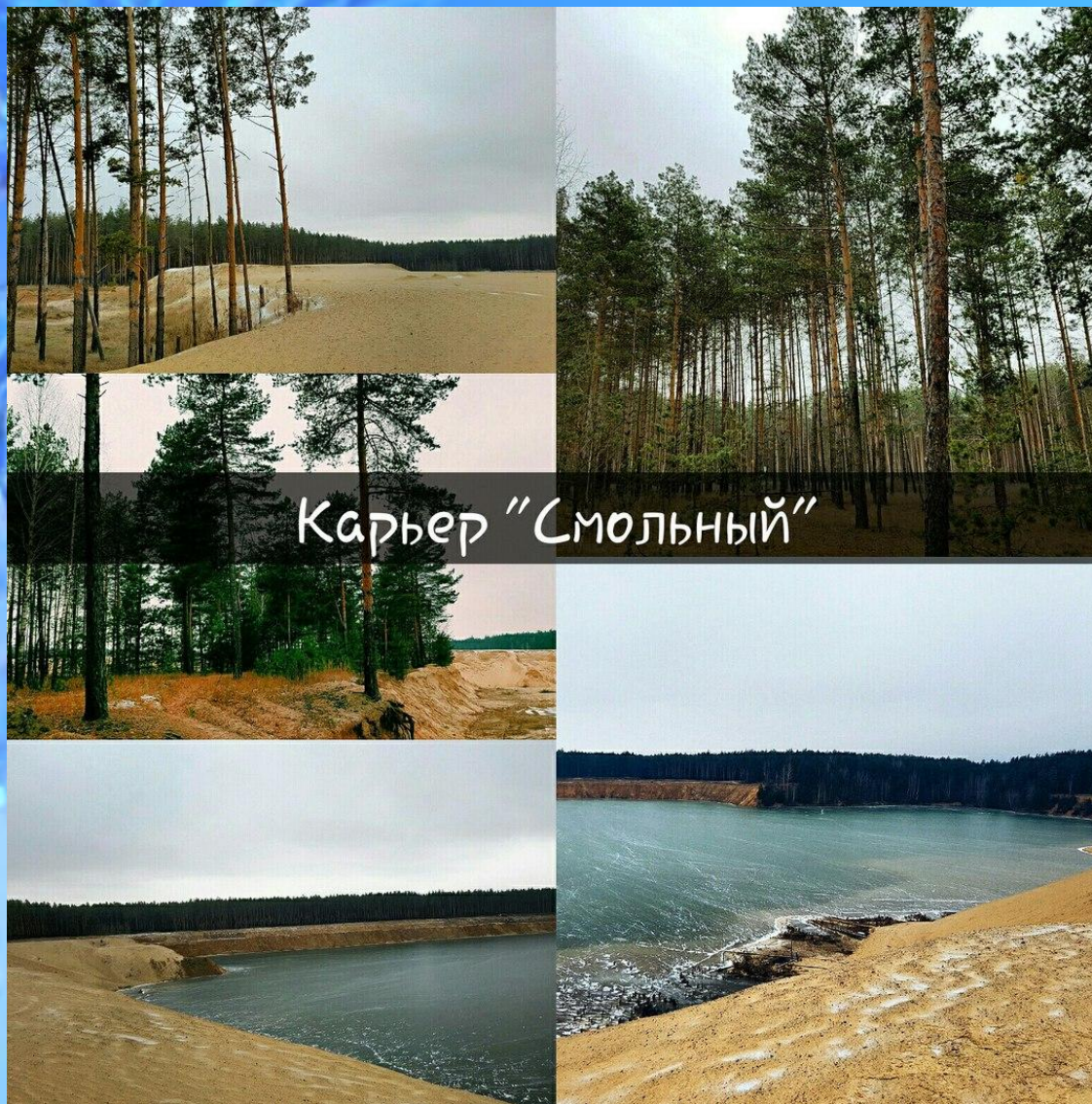






Анастасия Чучина, 2 курс ФО

Карьер в поселке Смольный в декабре!



Юлия Суркова, Анастасия Золотых, Светлана Чернышова, 2 курс ОДИ





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



Авторы статей: Новгородова Л., Шкаева С., Арсентьева А., Бабурова Е., Гунина М., Карпова Я., Кильдеева Э., Коротина В., Костюк Э., Мавлиханова О., Митина Т., Пуникова А., Росланова Е., Рязанцева Д., Серскова Ю., Смолякова А., Сорвачева Л., Степочкина Я., Сударева И., Суркова Ю., Золотых А., Чернышова С., Ткаченко Ф., Чичерова К., Чучина А., Шеянова М., Штырняева Н.



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

E-mail muzuch@moris.ru

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

