

Научно-творческий альманах
учителей, учеников и родителей

МОУ «Миасская СОШ №1»

Время
открытий

№ 54

сентябрь- октябрь 2020г.

Слово редактора

Начинается новый учебный год!

Предыдущий год был очень трудным и необычным, он потребовал от нас терпения, творчества, усердия и, главное, – способности принимать ответственные решения в условиях неопределенности и постоянных изменений. Период ПАНДЕМИИ заставил нас в кратчайшие сроки



перестроится: детям – стать самостоятельными и способными организовывать свое учебное время и пространство; педагогам – освоить дистанционные технологии, образовательные порталы; родителям – осознать объём учебного материала, преподаваемый детям, сложность работы педагога, проявить великое терпение, обеспечивая поддержку своим детям и педагогам. Да, многому научились, много открытий для себя сделали все участники учебного процесса. Что ждет нас впереди? Увидим..., а пока наш школьный альманах учителей, учеников и родителей «Время открытий» возобновляет свою работу, и мы рады поделиться своими открытиями!

Редактор альманаха Соколова Т.Г.

В этом номере:

- в рубриках «Мы помним...» и «Как хорошо любить читать!» сочинения учащихся – победителей школьного этапа Всероссийского конкурса сочинений,
- в рубрике «Путь к себе» исследовательские проекты учащихся 8 классов,
- старые добрые сказки на новый лад в исполнении учеников 3г класса в рубрике «Свободный поиск»

Мы благодарим всех авторов за предоставленные материалы!

Фото на обл. Куражевой С.А.
Наборщик текста – Данилова Карина, 5г кл.

Мы помним...





Листая страницы Памяти...

8 мая. Вечер. Теплый весенний вечер 2020 года. Теплый весенний вечер, но вечер памяти и скорби. Традиционный вечер не только в моем родном Красноармейском районе, где проходит в этот день акция «1 000 свечей», но и в моей семье – семье Бочкарёвых.

«Вставай, страна огромная!» - звучал призыв в страшное, военное время, когда почти каждая семья получила похоронку, но наша – исключение.

Мой прадедущка, Адищев Александр Иванович, в 1939 году ушел служить, война застала его у порога родного дома: не пришлось сразу вернуться. По распределению он попал в 40-й стрелковый полк, был назначен конным разведчиком. В 1941 году, почти сразу после начала войны, его перевели в 18-й Гвардейский стрелковый полк также конным разведчиком на Первый Прибалтийский фронт, в составе которого прадедущка прошел всю войну, пережил страшные испытания и в январе 1945 года был тяжело ранен, а потом его уволили в запас по ранению. Наша семья хранит награды моего прадедущки – медаль за оборону Сталинграда и медаль за оборону Москвы.

Историю о своем прадедущке я узнала, к сожалению, не от него самого: он умер, когда моей маме было всего три. Но память о нем, о его бессмертном подвиге с честью и гордостью хранит моя семья.

8 мая. Вечер. Теплый весенний вечер 2020 года. Теплый весенний вечер, но вечер памяти и скорби. Вся моя семья садится за стол. Берем семейный альбом, старый, но тем и ценный.

На первой сохранившейся фотографии мой прадедущка, молодой красивый казак Александр Иванович, стоит возле рабочей машины. Бабушка замечает: «Всегда носил казачью одежду и кирзовые сапоги!» Я с интересом изучаю черно-белый снимок: молодой высокий мужчина с улыбающимися глазами смотрит на меня.



Переворачивает мама страницу альбома. Другая фотография, на которой мой прадедушка со своей семьей: его родители, жена Нюра, и четверо детей (сын Гена и три дочки – Таня, Валя и Наташа, моя бабушка, которая сейчас сидит со мной рядом, а на фотографии такая маленькая, смешная). Рядом

на странице старого альбома третья фотография (они все наперечет), на которой вся прадедушкина семья (моя семья, получается) сидит за столом.

И есть еще одна фотография, четвертая, на которой запечатлены прадедушка и прабабушка, счастливые, потому что уже отгремели ужасы войны, впереди будущее: мир, любовь и семья.

8 мая. Вечер. Теплый весенний вечер 2020 года. Теплый весенний вечер, но вечер памяти и скорби. Бабушка бережно убирает старый альбом с фотографиями на полку, украдкой смахивая слезу с покрасневшихся глаз... Гордимся и Помним.



Великая Отечественная война

моими глазами



Война! Всего пять букв, а сколько боли, слез и потерь приносит это слово. В наше время невозможно представить, как тяжело было жить тогда. Великая Отечественная война наступила неожиданно, нежданно. Люди не были готовы к этому ужасу, который им пришлось пережить.

Две тысячи двадцатый год считается годом памяти и славы. Семьдесят пять лет прошло с того дня, когда жизнь людей разделилась на до и после войны.

По- моему мнению, каждый год - год памяти и славы. Ведь помнить о героях нужно всегда!

Война застала людей врасплох. Не было ни достаточно подготовленной армии, ни оружия. На войну шли от мала до велика. Некоторые скрывали свой возраст, чтобы их взяли на фронт. Женщины и дети работали в тылу. Было сложно морально и физически. Народ защищал свою страну от фашистов. Люди голодали, замерзали, но не сдавались. Много крови было пролито на полях сражений. Несмотря на все трудности, наша страна смогла победить.

Наше поколение может представить весь ужас войны, лишь по рассказам наших прадедов. К сожалению, я знаю немного о своих прадедушках, которые участвовали в Великой Отечественной войне. Сысков Михаил Григорьевич был призван на фронт в шестнадцать лет. Прошел всю войну и не получил ни одного ранения. Бабин Иван Прокопьевич попал на фронт в возрасте двадцати лет. Он так же прошел

всю войну и вернулся домой. Но мои прадеды неохотно рассказывали о войне. В наше время создано множество фильмов о войне. Написаны книги как художественные, так и исторические, благодаря которым можно полностью окунуться в трудности того времени. Читая о войне, я удивляюсь, какими сильными были солдаты русской армии и женщины, а также мирные жители, которые жили в тылу у врага.

Женщины со слезами на глазах провожали своих мужей на войну, не зная вернуться ли они обратно...

Для меня война это самое страшное событие, которое может произойти с нашим народом. Страх, ужас и боль переполняют меня, когда я слышу слово война. Ужас, который происходил в концлагерях. Страх, который испытывали люди перед своей смертью. Молодые юноши, девушки жизнь которых оборвалась...

Помнить это все, что мы можем сделать сегодня. Помнить и гордиться теми, кто уже никогда не вернется. Прививать любовь к Родине своим детям. И самое главное, жить в мире, чтобы больше никогда не повторялись события тех времен. Ведь война забрала миллионы людей, за мирное небо над головой.

Свое сочинение я бы хотела закончить словами из стихотворения Роберта Рождественского «Реквием»:

«Помните!

Через века, через года, -

помните!

О тех,

кто уже не придет никогда, -

помните!»



*Как хорошо
любить читать!*



Связь поколений: от тимуровца до волонтера

Наш современный мир невозможно представить без мощных технологий и научного прогресса. Сколько существует человек, столько и происходит его развитие. Движущей силой этого обладает непревзойденный и величественный эталон всех знаний и опыта человечества - **книга**. Она сделала наш мир таким, какой он есть сейчас. А нас, живущих в нём, научила думать, чувствовать и творить!

Для большинства знакомство с ней начинается в детстве. Яркие сказочные образы открывают мир человеческих отношений, где всегда побеждает добро. А вместе с ним неразлучно следуют душевность и милосердие, сострадание и терпение, честность и бескорыстие.

Я сейчас могу говорить об этом более уверенно. Ведь мне уже 13 лет. Мой читательский опыт позволяет утверждать, что книга, независимо от того, когда она была написана, от её литературного стиля и жанра, о которых я к своему возрасту узнал, является самым мудрым и правдивым помощником, самым молчаливым и, одновременно, живым собеседником. А некоторые книги хочется перечитывать снова и снова. Это как встречаться со старыми друзьями: вроде бы и знаешь про них всё, но каждая новая встреча наполнена чем-то особенным.

У меня таких книг несколько. Но мне больше всего нравится перечитывать повесть Аркадия Петровича Гайдара «Тимур и его команда». Впервые я узнал о ней в четвёртом классе. Однажды мы с бабушкой беседовали о школе. Мне всегда были интересны её рассказы

о том, как учились ребята в её далёком детстве, выпавшем на 50-60-е годы двадцатого века, а также знать, чем они занимались и увлекались в свободное от учёбы время. Именно из этих рассказов я узнал об октябрятах и пионерах и услышал загадочное и непонятное слово «тимуровцы». Видя моё смущение, бабушка рассказала мне о них и поделилась своими добрыми и поучительными историями. А ещё она дала мне почитать книгу о тимуровской команде. Вот так и состоялось моё знакомство с героями повести, написанной 80 лет тому назад.



Книга мне понравилась. Но не всё прочитанное оказалось понятным. Я отметил, что ребята, совершающие тайно добрые и бескорыстные поступки, были старше меня. Да ещё к тому же в голове вертелся неразрешенный вопрос: то, о чём прочитал, я уже где-то видел или слышал. Только вот где? Не находя ответа, я убрал книгу в шкаф, чтобы потом ещё раз прочесть: вдруг я что-то важное пропустил?

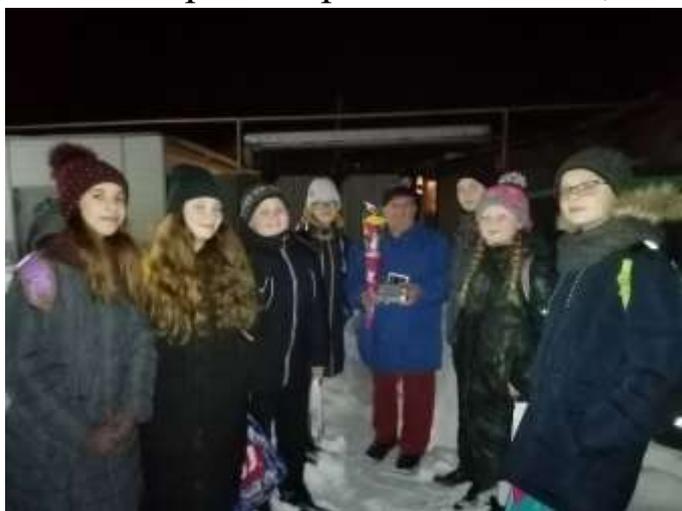
Прошло немного времени. Я теперь учусь в седьмом классе. Школа у нас самая лучшая: в ней чувствуется дух и сплочение многих поколений за её славную 200-летнюю историю. Наш класс поддерживает волонтерское движение - это традиция, которой следуют все учащиеся школы. Мы заботимся о пожилых ветеранах, одиноких пенсионерах, помогаем им в бытовых делах и поздравляем с праздниками. Так - стоп!

У меня ощущение, что я пересказываю знакомые строки известного произведения.

Меня вдруг осенила мысль, и рука потянулась к шкафу, где стояла книга Гайдара. Я понял, что наша волонтерская школьная реальность была описана им еще в 1940 году! С огромным удовольствием я принялся перечитывать повесть о команде Тимура. Я узнавал себя в её персонажах, ребятах довоенного времени: честных, трудолюбивых, благородных, сострадающих и переживающих - мы теперь ровесники. Вместе с ними я звонил по секретному телефону, перетаскивал дрова, носил воду старухе-молочнице, мчался на мотоцикле, воспитывал Мишку Квакина и Фигуру...

Этим радостным открытием я поделился с бабушкой. «Ты - молодец, что вновь прочитал книгу. Ты повзрослел и нашел в ней ответ на свой вопрос», - начала она и продолжила: «Мы с тобой люди разных поколений. Но посмотри, как здорово, что у нас с тобой есть общие ценности. Традиции тимуровцев живы благодаря движению добровольцев-волонтеров. И новые ребята, твои одноклассники и друзья, с добрым сердцем, чистым помыслом и светлой душой с уважением заботятся о тех, кому трудно. А значит, вы вырастите настоящими людьми. Я тобой горжусь, внук!»

Меня тронули слова бабушки, ведь она разговаривала со мной, как с равным. И в этот момент между нами протянулась невидимая духовная нить, связавшая наши поколения. Спасибо за это книге, которая живёт в нашем огромном мире, и я верю, что будет жить всегда!





Призвание

Судья: А кто это признал, что вы поэт? Кто причислил вас к поэтам?

Бродский: Никто. (Без вызова.) А кто причислил меня к роду человеческого?

Судья: А вы учились этому?

Бродский: Чему?

Судья: Чтобы быть поэтом? Не пытались кончить вуз, где готовят... где учат...

Бродский: Я не думал, что это дается образованием.

Судья: А чем же?

Бродский: Я думаю, это... (растерянно) от Бога...

Распахнув глаза после досадного сна уже второй раз за ночь, которая почему-то никак не заканчивалась, мужчина встал с кровати, занимавшей почти всю площадь крошечной комнаты, и подошел к окну. Черный силуэт со скрещенными руками резко выделялся на фоне стекла, подернутого инеем и освещаемого отраженным от почти сошедшего снега слабым свечением фонаря – единственного на всю улицу. Тяжелый взгляд был направлен вдаль, на бесконечные осточертевшие холмы – отсутствие горизонта. На сердце мерзко саднило. Привыкнув к темноте, он сумел различить на деревянном столе в углу комнаты лампу и зажег свет. Скопившаяся на стеклянном абажуре пыль приглушала яркость. На столе – стопка книг с потрепанными переплетами, печатная машинка, несколько листов бумаги с огрызком простого карандаша и записная книжка. Он глубоко вздохнул, тяжело опустился на стул и, протерев рукавом стекла очков, надел их на крючковатый нос. Взял карандаш в руку и, сутулясь, склонился над исписанным наполовину листом – начатым, но не оконченным еще письмом.

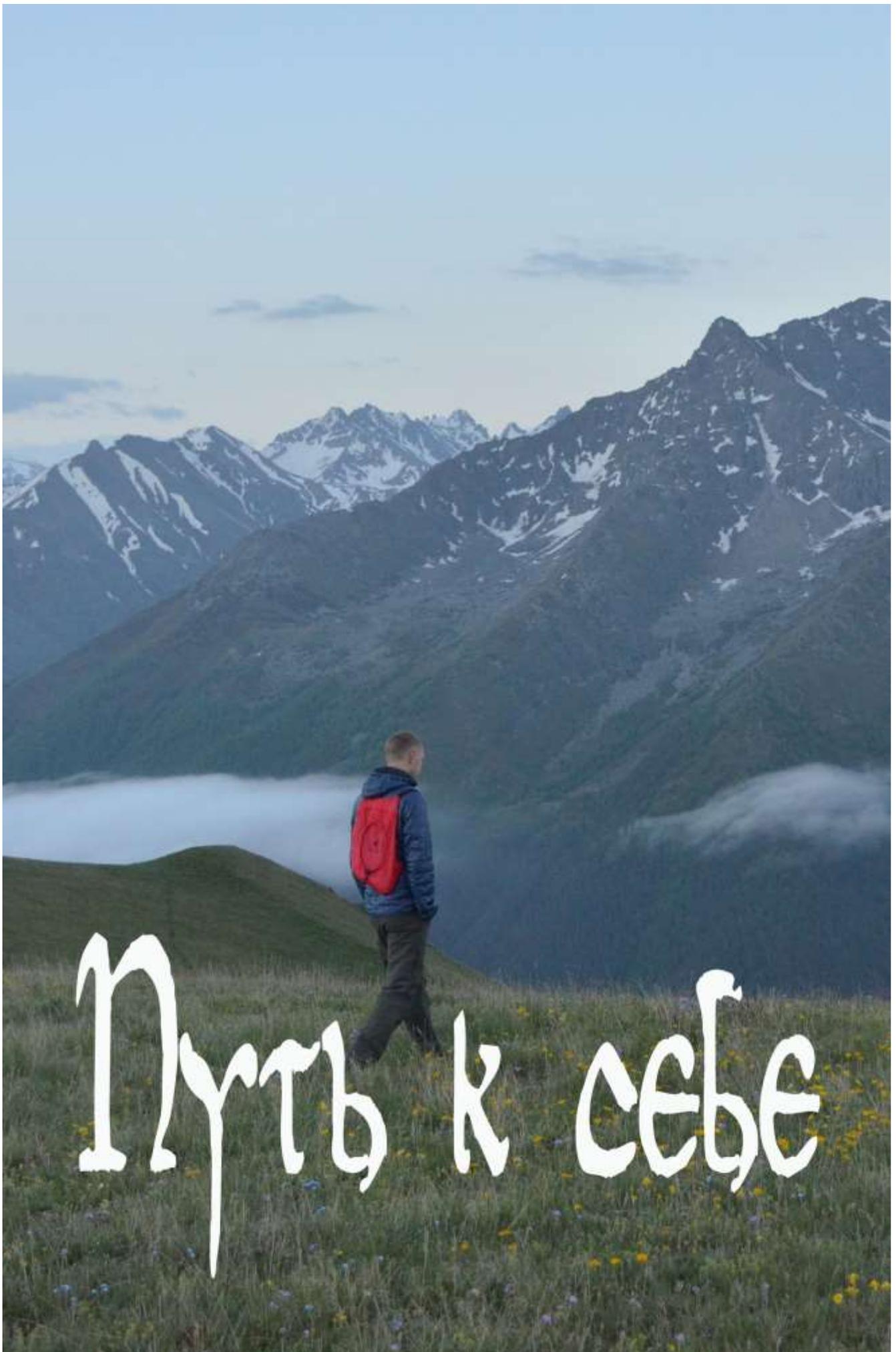
«Полторы недели ссылки. Просыпаться – тяжело. Засыпать – вдвойне. Глаза открываешь: в висках пульсирует кровь и воздуха не хватает, все время душно, а в уши – все еще в унисон молотком: «тунеядец», «антисоветские», «хам». «Думаете, что ваши так называемые стихи приносят людям пользу?» – спросили».

Пишущий изменился в лице, нахмурил брови. Помрачнел. Выпрямив спину и дав отдохнуть затекшей шее, продолжил.

«Писать «так называемые стихи» – не работа, суд хоть и заметил верно, но Паустовский опередил их на десяток лет: не работа – призвание. Отклик на зов своего сердца, как заметил он же. Призвание – уметь видеть, призвание – нести в массы. В этом же – колоссальный, хоть и незримый труд. Не ремесло, где привычным движением руки вытачивают сотни одинаковых деревянных фигурок: призвание – услышать себя и других. Писать, писать, каким бы ни был зов. И в призвании этом не кроется ни желчи, ни ненависти к Родине, ни объявления войны.

Бродский. 3 апреля 1964».





Идти к себе

Влияние стрессов на здоровье человека

Введение

Наверняка, вы все не раз замечали, что ваши знакомые, друзья или даже родные бывают в каком-то подавленном состоянии, у них наблюдается повышенная раздражительность и иногда, наверное, они даже срываются на крик. А некоторые просто нервничают по пустякам и находятся в какой-то паранойе. Знайте же, во всём этом виноват стресс, который настиг свою жертву незаметно, и теперь эмоционально добивает её, высасывая из неё все силы и здоровье.



Стрессы – вечный спутник жизни человека. Они опасны тогда, когда их воздействия превышают адаптационные возможности человека. По мере развития цивилизации стрессовость жизни и деятельности людей возрастает, всё более нарастает негативное воздействие стрессовых обстоятельств на психику и физиологию человека: техногенных катастроф, стихийных бедствий, социальных потрясений, насилия, этнических, межрегиональных, религиозных и других конфликтов.

Актуальность. В наше время люди постоянно сталкиваются со стрессами на работе и дома, в школе, в кругу друзей, в книгах и телепередачах.

Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться.

Возникновение стрессовых ситуаций неизбежно, с ними сталкиваешься на каждом шагу, что вызывает интерес к изучению проблемы. Не секрет, что многие

явления школьной жизни можно смело отнести к числу таких воздействий, иными словами назвать их стрессорами.

Цель: выяснить, каковы причины возникновения стрессов у учащихся и как стресс влияет на их здоровье.

Задачи:

- выяснить что такое «стресс»;
- научиться определять симптомы стресса;
- узнать какие болезни развиваются на фоне стресса у учащихся и выявлению
- провести опрос среди учащихся 7 классов по выявлению стрессоустойчивости;
- дать рекомендации по профилактике стресса у учащихся.

Методы исследования: анализ литературных источников, сравнительный анализ, опрос.

Объект: психологическое состояние школьников.

Предмет: стрессоустойчивость.

Влияние стресса на здоровье и долголетие человека

Влияние стресса на организм человека может быть, как положительным, так негативным. К положительным переменам приводят стрессы не слишком сильные и продолжительные. Однако, если воздействие стресса интенсивное, резкое, затянутое по времени, то оно носит разрушительный характер. В попытках компенсировать нарастающую внутреннюю неудовлетворенность, человек начинает употреблять психоактивные вещества, алкоголь, наркотики, совершает необдуманные поступки, погружается в мир азартных игр. Такое поведение лишь усугубляет внутренний дискомфорт и добавляет проблем.

Некоторые специалисты утверждают, что до 90% всех заболеваний "стресс - зависимые", т.е. стрессом вызваны или стрессом усугубляются. Один из учёных приводит данные, из которых следует, что крысы, подвергавшиеся постоянному стрессу, имели такие биохимические показатели, будто их подвергали сильному облучению.

В. Фролькис пишет: "О связи между продолжительностью жизни и функцией мозга свидетельствуют опыты ближайшей ученицы И.П. Павлова - М.К. Петровой. Она вызывала у подопытных собак систематические срывы нервной деятельности, т.е. то, что мы бы сегодня назвали стрессами. Оказалось, что у подопытных животных наступают ранние проявления старения, т.е. развивается преждевременное старение".

Стресс — сильный и частый — это верный способ разрушить свой организм! Впервые слово "стресс" употребил канадский учёный биолог Г. Селье в 1936 г. В переводе с английского оно означает "напряжение".

Суть стресса заключается в следующем. Под воздействием какого-либо серьёзного раздражителя организм человека запускает специальную приспособительную реакцию. Именно эта реакция и называется стрессом. Раздражитель, её



вызвавший, называется стрессором. Таким образом, стрессовая реакция просто необходима организму для того, чтобы приспособиться к сложным и меняющимся условиям окружающей среды. Правильно организованная физическая нагрузка очень полезна человеку, а работа чрезмерной интенсивности истощает и разрушает организм. Лёгкое чувство голода, как уже говорилось выше, полезно человеку, но хроническое недоедание может вызвать сильное истощение и даже смерть. Всё это касается любого стресса.

Под воздействием стрессора в организме человека вырабатывается два гормона: норадреналин и адреналин. Решающее значение в запуске стрессовой реакции имеет адреналин, который иногда называют "гормоном стресса". При значительном выбросе адреналина в кровь, в организме происходит целый ряд существенных изменений. В первую очередь увеличивается количество сердечных сокращений, повышается кровяное давление и нарастает содержание глюкозы в крови. Все эти сдвиги подготавливают организм к выполнению работы повышенной интенсивности. Все конечно не раз слышали, как человек, под

воздействием сильных эмоций способен развивать непривычную для себя силу, ловкость и т.д. Итак, вреден не всякий стресс, а лишь сильный и продолжительный.

Главная опасность здесь заключается в том, что один стресс может накладываться на другой. А всё потому, что полное восстановление после однократного сильного стрессового воздействия обычно наступает лишь через несколько дней. Известный лётчик-испытатель М. Попович рассказывала: «Однажды во время полёта самолёт потерял управление и начал падать. Чтобы успокоить членов экипажа, Марина достала из сумочки зеркальце, помаду и начала красить губы. Машину чудом удалось спасти. После приземления женщина чувствовала себя счастливой, шутила. А ночью у неё неожиданно возникли симптомы тяжёлого нервного расстройства». Другой случай. Научный сотрудник 32 лет успешно защитил диссертацию. Этому событию предшествовало предельное напряжение сил. Теперь всё позади, новый кандидат наук счастлив, принимает поздравления ... И вдруг, среди, казалось бы, полного благополучия - инфаркт.



Таким образом, если систематически подвергать себя глубокому стрессу, то со временем может появиться и заболевание нервной системы. В первую очередь речь идёт о неврозе. Частые и глубокие переживания ведут к неврозам, а те в свою очередь служат причиной огромного количества заболеваний. Основные из них - это гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и др. Какие причины могут вызывать стресс? Таких причин может быть множество. Каждый человек имеет от природы какие-либо духовные или психологические потребности. Иначе говоря, каждый человек желает каким-либо образом самореализоваться. Если самореализоваться не получается, то человек испытывает в лучшем случае раздражение и беспокойство, а в худшем ему не хочется жить. Среди других причин можно выделить: моральное или физическое одиночество, усталость умственная и физическая, быстрый ритм жизни и его резкая смена,

большое количество информации, различные житейские неудачи. Большинство долгожителей обладают спокойным доброжелательным нравом!

Стресс у детей и подростков

Дети могут испытывать стресс в любом, даже грудном, возрасте: режутся зубки, мама долго не берет на руки, мучает чувство голода или ощущение грязного памперса — все это закономерно создает дискомфорт, а при запоздалом реагировании взрослых еще и может привести к состоянию, близкому к стрессу.

Но чем старше ребенок, тем больше появляется причин для возникновения стрессовых ситуаций. Их пик приходится на подростковый возраст. Именно в этом периоде формируются основные черты характера, взгляды, убеждения, и даже физиология. Кроме того, детские представления о жизни, чувствах и явлениях сталкиваются с реальностью, которая может оказаться совершенно не такой, как ожидалось. Крушение иллюзий — более чем мощный повод для подростковых стрессов.

Родители порой слишком поздно реагируют на стрессовую ситуацию в жизни ребенка: зачастую, когда тому уже требуется профессиональная помощь. Стремительный ритм нашей жизни, занятость на двух-трех работах, собственные потрясения взрослых — например, из-за кредитов, бытовых проблем, страха потерять работу — все это отвлекает их от взросления собственных детей. Но бывает и так, что подростки боятся или просто стесняются говорить с членами семьи о тех причинах, которые спровоцировали стресс. В итоге ситуация только ухудшается.



Психологи делят причины подростковых стрессов на несколько крупных категорий:

- негативная оценка собственной внешности (масса тела, рост, реальные или мнимые дефекты внешности и пр.);

- проблемы в семье (конфликты с родителями или другими членами семьи, их алкоголизм, развод, переезд);

- сложности в школе (конфликты с другими детьми или педагогами, плохая успеваемость, переход в другое образовательное учреждение, экзамены);

- романтические отношения (как зарождающиеся, так и прекращенные);

- внешкольные проблемы (опасные хобби, сомнительные связи, столкновение с криминалом, потребление алкоголя или наркотических веществ).

Обнаружить и проанализировать такие ситуации в жизни своего ребенка родители могут только при условии достаточно доверительных отношений. Однако определить состояние стресса можно и по различным объективным признакам. Главное при этом — быть внимательным к своему ребенку.

Взрослые часто планируют будущее своих детей, не учитывая их собственные желания и возможности. Как правило, родителям хочется воплотить в новом поколении свои собственные несбывшиеся мечты. Они выбирают для ребенка дополнительные занятия, кружки, спортивные секции в соответствии со своими собственными вкусами, и ожидают от детей выдающихся результатов. Но чем старше становится ребенок, тем активнее проявляются его собственные желания. В подростковом возрасте он уже может откровенно бунтовать, что вполне закономерно приводит к конфликтам в семье.

Другая сторона этой проблемы — завышенные ожидания мам и пап относительно талантов и успехов своих любимых чад. Иногда они просто не принимают реальность и не признают, что ребенок, например, по объективным причинам не в состоянии учиться только на одни пятерки, всегда побеждать на спортивных соревнованиях и с успехом участвовать во всех школьных олимпиадах. Невозможно на постоянной основе входить в число победителей. И надо смириться с этим, а не давить на своего ребенка, вызывая у него нервный срыв из-за чувства несоответствия запросам.

Подросток в силу своего возрастного максимализма может поначалу негативно воспринять такой пристальный интерес взрослых к его жизни, но аккуратный и тактичный подход позволит постепенно установить с ним достаточный уровень доверия.

Очень часто подростковые стрессы возникают на фоне неуверенности ребенка в себе и своих способностях. К сожалению, порой взрослые действуют так, что только усугубляют эту неуверенность. Одна из наиболее распространенных ошибок — это постоянное сравнение успехов своего ребенка с достижениями других детей. Это могут быть, например, те же одноклассники или дети знакомых. Кто-то из них отличник, победитель спортивных соревнований, участник школьных олимпиад — и вот он уже становится постоянным примером для другого, менее успешного, подростка. Это может вызвать протест и агрессию, в том числе и по отношению к родителям.

Но может быть и другая реакция — у подростка развиваются комплексы, чувство неуверенности в себе, резко снижается самооценка. И тот, и другой вариант — это неизбежный стресс. Выход из такой ситуации только один — понять, что все дети разные и перестать сравнивать. В своем подростковом возрасте надо ценить его личные уникальные качества, которых нет у других.

Не напрасно многие родители с опаской ожидают, когда ребенок достигнет подросткового возраста. В этот период юные парни и девушки особенно ранимы. Случается, что срывы происходят по малейшему поводу, нервы постоянно напряжены, а управление собственными эмоциями и поведением становится невозможным. Малейшее недопонимание, пустяковая проблемка — и подросток превращается в вулкан, испепеляющий на своем пути и родителей, и учителей, и одноклассников. Каковы причины стресса у современных подростков? Как исправить ситуацию? Причины стресса у детей в подростковом возрасте настолько разнообразны, что перечислить их все невозможно. Затаенная или открытая обида, серьезные неприятности, критические ситуации (и реальные, и надуманные), проявленное по отношению к подростку насилие в любой его форме — все это в подростковом возрасте может вызвать стресс. Если взрослый человек со зрелой нервной системой это переживает спокойно, то у ребенка появляется внутренняя паника или депрессия, вызывающие психологические травмы.

Школьный (подростковый) возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. Ученые, которые исследовали влияние стресса на организм, пришли к выводу, что стресс – это тихий убийца современного общества. Не зря существует поговорка: "Все болезни от нервов!».

Результаты анкетирования 7 классов по выявлению стрессоустойчивости и причин стресса

Для выявления уровня тревожности и стресса учеников 7 классов мы провели тестирование «Определение уровня тревожности и стресса» (приложение №1), в котором приняли участие 62 ученика. Результаты теста показали:



Порадовало то, что меньшая часть детей (8%) имеют высокий уровень тревожности и стресса. Вероятно, этим ребятам хорошая учёба даётся ценой большого нервного напряжения.

В ходе социологического опроса ребятам 7 классов были заданы несколько вопросов:

- 1.Какие стрессовые ситуации были у них в течение всей их жизни?
- 2.Какие стрессовые ситуации беспокоят ребят на сегодняшний день?
- 3.Что происходит с ребятами во время стрессовых ситуаций?

Результаты ответов на 1 и 2 вопросы мы разделили на несколько блоков:

- проблемы в семье (конфликты с родителями или другими членами семьи, их алкоголизм, развод, переезд, ссоры, общение с домашними животными);
- сложности в школе (конфликты с другими детьми или педагогами, плохая успеваемость, переход в другое образовательное учреждение, ВПР, защита проектов);
- романтические отношения (как зарождающиеся, так и прекращенные);
- внешкольные проблемы.

Результаты ответов на 3 вопрос разделили на следующие блоки:

1. Плачу.
2. Держу долго в памяти.
3. Нервные срывы.
4. Душевное состояние.
5. Ухожу из дома.
6. Хочется умереть.

1. Какие стрессовые ситуации были у вас в течение всей вашей жизни?

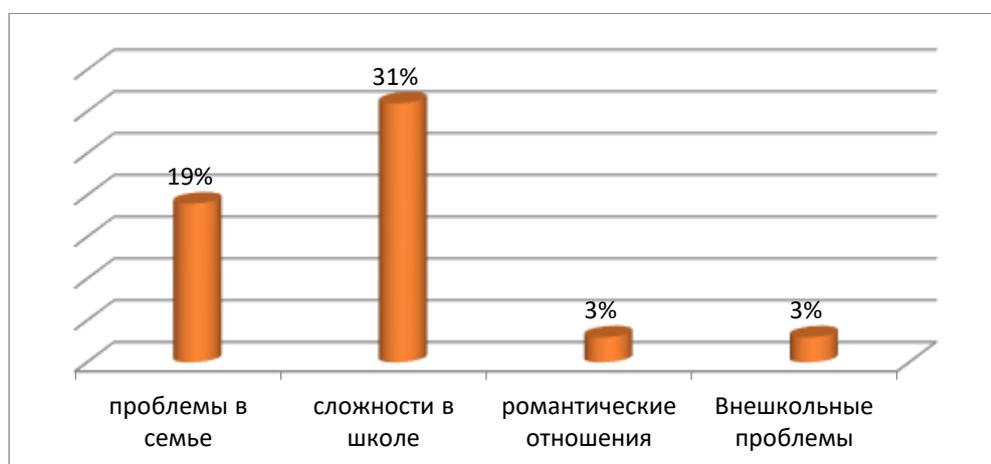


К потенциальным источникам стресса у детей на протяжении всей их жизни относятся проблемы в семье, в том числе:

- ссоры с родителями (не обращают внимание, бьют, унижают);
- ссоры между родителями (их развод, драки между ними, пьянка);
- ненависть к отчиму;
- смерть близких людей.

Наиболее часто отмеченные стрессовые ситуации в школе: вызов родителей к директору, разлука с любимой школой, сильно ругал учитель в начальной школе.

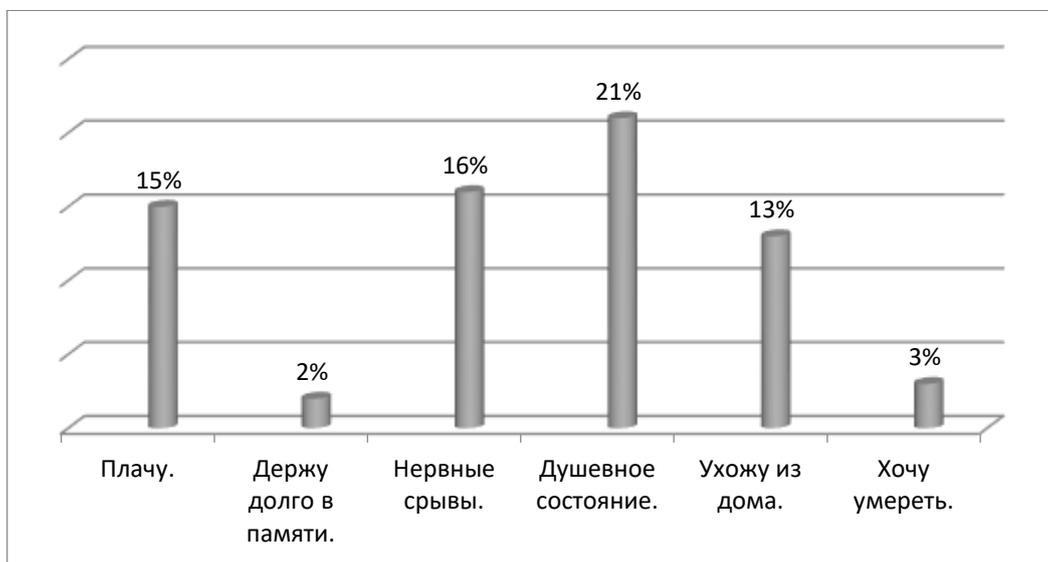
2. Какие стрессовые ситуации беспокоят вас на сегодняшний день?



На сегодняшний день ребята испытывают стрессовые ситуации в большем количестве – в школе. Основным из них: подготовка к ВПР, защита проектов, переживания за учёбу, плохое отношение с одноклассниками.

Основные стрессовые ситуации на сегодня в семье – смерть и болезнь близких людей, родители отправляют жить с бабушкой и дедушкой, развод родителей и отношение с отчимом.

3. Что происходит с вами во время стрессовых ситуаций?



Во время стрессовых ситуаций большая часть детей испытывает тревожное состояние души.

Рекомендации по профилактике стресса у учащихся

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

Общение с товарищами

Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

Помни, каждый достоин уважения, так как он - человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее. Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.

Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным - это притягивает.

Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.



Отношения с родителями

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен. Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь.

Установи с родителями границы личной территории, но, не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

Возвращение домой к определенному времени - это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.



Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе.

Если ты зол на кого - либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

Если родители решили разводиться, конечно, это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать - самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное - запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват.

Борьба со стрессом

Не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу, и не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает - с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.



После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди - семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.



Если подавленность не проходит несколько недель, обратиться к врачу-невропатологу.

И, последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию - ищи позитив.

Заключение

В наше время, как оказывается, стресс является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье, человека его духовном состоянии и благополучии. Поэтому теме стрессов отводится особая, важная, роль. Со стрессами нужно бороться, а еще лучше предупреждать их, но т.к. второе за редким случаем нам удастся сделать, к первому нужно отвести особое внимание. Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно у вас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться вам жизнь.

Так что в завершении своей работы мне бы хотелось дать один большой совет всем: «Живите полной жизнью, ведь она дается один только раз! Не позволяйте негативным моментам влиять на этот дар, боритесь, что есть сил за право полновластно распоряжаться ею!».

Данный проект помог мне узнать много нового о влиянии стресса на здоровье человека. На основе полученных данных мне удалось дать достаточно полезных советов, соблюдение которых позволит любому человеку сохранить здоровье и продлить свою жизнь.





Кундиус Игорь, 8б кл.

Наставник Ликерова О. В.

Шум и здоровье человека

В последнее время в связи с ростом производства, развитием автотранспорта, возрастает влияние физических факторов на здоровье людей.

Серьёзным фактором, ухудшающим жизненную среду, является шум. Наряду с внешним шумом, проникающим в жилище и другие места постоянного пребывания людей, возрастающее значение приобретают внутридомовые источники шума - различные механические и электрические приборы, а также само поведение людей. В совокупности все эти источники создают постоянный звуковой (шумовой) фон.

Актуальность. Школа – это место, где собирается большое количество детей и взрослых. Каждый издаёт звуки - кричат, поют, разговаривают. Есть уроки, на которых неминуемы громкие звуки – музыка, физкультура. На переменах масса детей устремляется по разным кабинетам, в столовую. Часто эти перемещения сопровождаются шумом. Более того, против шума организм человека практически не защищён. При резком свете мы закрываем глаза, инстинкт самосохранения спасает нас от ожогов, заставляя отдернуть руку от горячего, а от воздействия шума у человека нет защитной реакции. Поэтому и существует недооценка борьбы с шумом.

Цель проекта: выявить уровень шумового загрязнения в школе, и определить, как он влияет на здоровье и работоспособность учащихся.

Задачи: изучить и проанализировать научную литературу по проблеме исследования; провести исследование по определению шумового загрязнения в школе с помощью приложения в смартфоне «Шумомер»; разработать анкету для учащихся «Влияние школьного шума на самочувствие учеников»; провести анкетирование учащихся «Влияние школьного шума на самочувствие учеников»; разработать рекомендации для учащихся по снижению шума и его вредного

воздействия; ознакомить школьников, их родителей и учителей с результатами исследования.

Объект исследования: шумовое загрязнение.

Предмет исследования: влияние шумового загрязнения на работоспособность учащихся.

Методы исследования: изучение литературы и других источников информации, фиксация данных, анкетирование, измерение, анализ полученных результатов, фотографирование.

Гипотеза: предположим, что в школе уровень шумового загрязнения превышает допустимые нормы.

Понятие шума

Мы изучили понятие шума, используя различные источники:

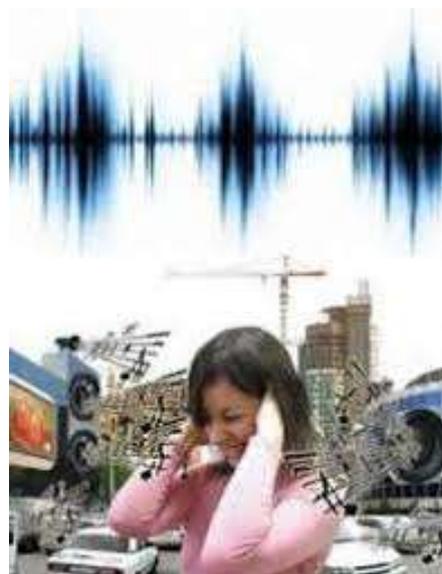
- из Советского Энциклопедического Словаря: "Шум - это беспорядочные звуковые колебания разной физической природы, характеризующиеся случайным изменением амплитуды, частоты. В быту - звуки, мешающие восприятию речи, музыки, отдыху, работе»;

- из словаря Д.Н. Ушакова: «Шум – звуки от какого-нибудь движения, от голосов, глухие звуки, слившиеся в однообразное звучание, крики, громкий разговор, брань»;

- из словаря С.И. Ожегова: «Шум – это звуки, слившиеся в нестройное, обычно громкое звучание»;

-из Русского толкового словаря (В.В. Лопатин, Л.Е. Лопатина): «Шум – звуки, слившиеся в громкое однообразное звучание».

Таким образом, под термином «Шум» мы понимаем комплекс звуков, вызывающий неприятное ощущение или болезненные реакции. Шум - одна из форм физической среды жизни. Шум- беспорядочное сочетание различных по силе и частоте звуков; способен оказывать неблагоприятное воздействие на организм.



С физической точки зрения шум представляет собой механические волновые колебания упругих твердых тел различной частоты и интенсивности.

Источники шумов

Источником шума является любой процесс, вызывающий местное изменение давления или механические колебания в твердых, жидких и газообразных средах. Шум имеет определенную частоту, или спектр, выражаемый в герцах, и интенсивность — уровень звукового давления, измеряемый в децибелах. Человек способен слышать колебания с частотой от 16 до 20000 Гц.

Наша школа, как и многие другие детские учреждения, страдает от внутреннего шума, под влиянием которого у учащихся и учителей проявляется изменение функционального состояния нервной системы. Источником внутреннего шумового загрязнения являются сами дети.



Влияние шумов на здоровье человека

Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку. Он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток. Ослабленные клетки нервной системы не могут достаточно четко координировать работу различных систем организма. Отсюда возникают нарушения их деятельности. В результате воздействия шума у человека появляются симптомы переутомления и истощения нервной системы. Со стороны психики наблюдается подавленное настроение, понижение внимания, задерживаются интеллектуальные процессы, повышается нервная возбудимость. Шум снижает работоспособность и производительность труда, препятствует нормальному отдыху и нарушает сон. Под влиянием шума значительной силы наблюдается изменение нормальной деятельности различных органов и систем (изменение секреции желудочного сока, повышение кровяного давления и т. п.).

Как уже было сказано, уровень шума измеряется в единицах, выражающих степень звукового давления, — децибелах. Это давление воспринимается не беспредельно. Уровень шума в 20-30 децибелов (дБ) практически безвреден для человека, это естественный шумовой фон. Что же касается громких звуков, то здесь допустимая граница составляет примерно 80 децибелов, и то, при уровне шума 60-90дБ возникают неприятные ощущения. Звук в 120-130 децибелов уже вызывает у человека болевое ощущение, а 150 становится для него непереносимым и порой приводит к необратимой потере слуха. Недаром в средние века существовала казнь «под колокол». Гул колокольного звона мучил и медленно убивал осужденного. Звук в 180дБ вызывает усталость металла, а в 190 – вырывает заклёпки из конструкций. Очень высок уровень и промышленных шумов.

Каждый человек воспринимает шум по-разному. Много зависит от возраста, темперамента, состояния здоровья, окружающих условий. Некоторые люди теряют слух даже после короткого воздействия шума сравнительно уменьшенной интенсивности. Постоянное воздействие сильного шума может не только отрицательно повлиять на слух, но и вызвать другие вредные последствия — звон в ушах, головокружение, головную боль, повышение усталости. Очень шумная современная музыка также притупляет слух, вызывает нервные заболевания.

Шум обладает аккумулятивным эффектом, т. е. акустическое раздражение, накапливаясь в организме, все сильнее угнетают нервную систему. Поэтому перед потерей слуха от воздействия шумов возникает функциональное расстройство центральной нервной системы. Особенно



вредное влияние шум оказывает на нервно-психическую деятельность организма. Шум оказывает вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы, снижает рефлекторную деятельность, что часто становится причиной несчастных случаев и травм. Чем выше интенсивность шума, тем хуже мы видим и реагируем на происходящее. Этот перечень можно продолжить. Но необходимо подчеркнуть, что шум коварен, его вредное воздействие на организм совершенно незримо,

незаметно и имеет аккумулирующий характер, более того, против шума организм человека практически не защищён. При резком свете мы закрываем глаза, инстинкт самосохранения спасает нас от ожогов, заставляя отдернуть руку от горячего и т.д., а от воздействия шума у человека нет защитной реакции, поэтому, и существует недооценка борьбы с шумом.

Исходя из интенсивности шума, характера его влияния на умственный труд, внимание, работоспособность, центральную нервную систему, эмоции, исследователь В. А. Рахматшаева дает следующую типологию шумов школьного урока.

Незаметный шум (40—45 дБ) создает ощущение полной тишины, благоприятной для умственного труда. Этот шум не утомляет. Незаметный шум не превышает допустимых уровней шума для умственного труда и речевого шума, не снижает внимания, работоспособности, не оказывает вредного воздействия на центральную нервную систему, не вызывает отрицательных эмоций.

Тихий рабочий приятный шум (46—58 дБ) - это шум умеренного разговора. Он сам по себе также не утомляет. Тихий рабочий приятный шум не превышает допустимых норм для умственного труда, не снижает внимания, умственной работоспособности, не оказывает вредного воздействия на центральную нервную систему, не вызывает отрицательных эмоций.

Громкий рабочий неприятный шум (59—65 дБ) мешает умственному труду, раздражает. Это шум громкого разговора. Он заметно утомляет. Громкий рабочий неприятный шум превышает санитарные допустимые нормы для умственного труда, снижает внимание, работоспособность, оказывает нагрузку на центральную нервную систему, вызывает неприятные эмоции.

Интенсивный анормативный шум (65—75 дБ) — это шум, неприемлемый для умственного труда. Заглушает повышенный голос учителя, голоса детей. Этот шум быстро утомляет. Интенсивный анормативный шум значительно превышает санитарные нормы для умственного труда, нормы допустимых уровней речевого шума, снижает внимание, развивает утомление, оказывает значительную нагрузку на центральную нервную систему, вызывает отрицательные эмоции.

Вредный импульсный шум (76—88 дБ) — это шум крика, резкого стука, удара. Вреден не только для умственного труда, центральной нервной системы, внимания и работоспособности, но и для слухового анализатора. Этот шум быстро утомляет, вызывает чувство страха, неустойчивое эмоциональное состояние, отрицательные эмоции, вызываемые им, сохраняются надолго.

Особенно важно обратить внимание на влияние шума на организм детей. Многие родители уверены, что на малышей и подростков различные шумы не действуют. Это глубокое заблуждение. В доказательство приведем несколько фактов:

- дети, которые подвергаются систематическому шумовому воздействию мощностью от 68дБ и более, рискуют получить нарушения вегетативной нервной системы, такие как, ускорение реакции обмена веществ, ухудшение кровоснабжения кожного покрова и усиление напряжения мышц;

- подростки, которые большую часть времени находятся под шумовым воздействием, намного быстрее теряют концентрацию внимания и не справляются с решением задач на развитие мышления;

- при воздействии шума в течение дня, дети быстрее устают, становятся невнимательными, с трудом могут сосредоточиться и имеют трудности при обучении чтению. Причина этого кроется в том, что шум перекрывает «внутреннюю» речь ребенка.

Санитарные нормы шума для образовательных учреждений

Прежде чем перейти к выполнению практической части, мы изучили санитарные нормы шума.

Настоящие санитарные нормы устанавливают классификацию шумов; нормируемые параметры и предельно допустимые уровни шума на рабочих местах, допустимые уровни шума в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки.

Согласно санитарным нормам в классных помещениях, учебных кабинетах, учительских комнатах, аудиториях школ и других учебных заведений, конференц-залах, читальных залах, библиотеках максимальный уровень звука составляет 55 дБ.

Территории, непосредственно прилегающие к зданиям детских дошкольных учреждений, школ и других учебных заведений, библиотек – 70дБ

Площадки отдыха на территории дошкольных учреждений, школ и др. учебных заведений -60дБ.

Практическая часть

Исследование уровня шума на территории школы

Измерения шума на территории школы мы проводили с помощью измерителя уровня шума– шумомера SoundMeter (приложение в смартфоне).

Лист измерений (дБ)

Исследуемый объект	норма	результат
1.1 этаж (вход)	80	85
2. 1 этаж нач. школа (левое крыло), перемена	80	90
3. 1 этаж нач. школа (правое крыло), перемена	80	85
4. 2 этаж (левое крыло), перемена	80	87
5. 2 этаж (правое крыло), перемена	80	90
13.Спортзал	60	90
14.Столовая	60	85

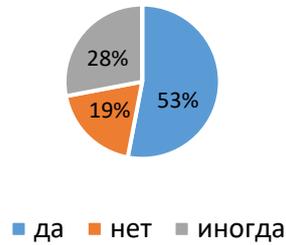
В ходе исследования было установлено, что уровень шума на территории школы превышает допустимые нормы. Наиболее шумными местами школы по результатам измерений являются столовая, 1 этаж (начальная школа), спортзал. Многие результаты измерений превышают норму, вероятно, потому, что в школе большое количество учащихся, учащиеся не соблюдают школьный регламент: шумят, бегают по коридорам.

Анкетирование «Влияние школьного шума на самочувствие учеников»

Мы провели анкетирование с целью выявить, какой шум больше всего беспокоит учащихся нашей школы, а также влияет ли данный шум на самочувствие

и работоспособность учеников. Анкетирование проводилось среди учащихся 7 классов. Всего приняли участие 64 школьника.

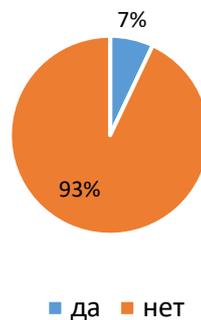
1. Чувствуете ли Вы себя усталыми после уроков?



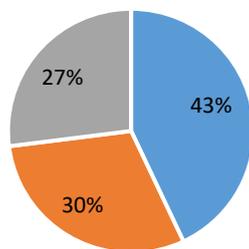
2. Является ли шум причиной твоей усталости?



3. Знаете ли вы о влиянии шумового загрязнения на живые организмы?

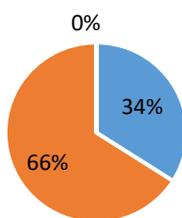


4. Удобно ли вам слушать музыку и одновременно заниматься учебной работой?



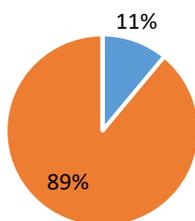
■ да ■ нет ■ не знаю

5. Шум на переменах мешает тебе отдыхать?



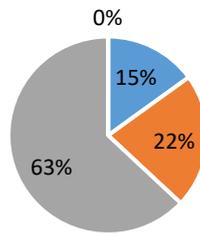
■ да ■ нет ■ не знаю

6. Как вы любите слушать музыку?



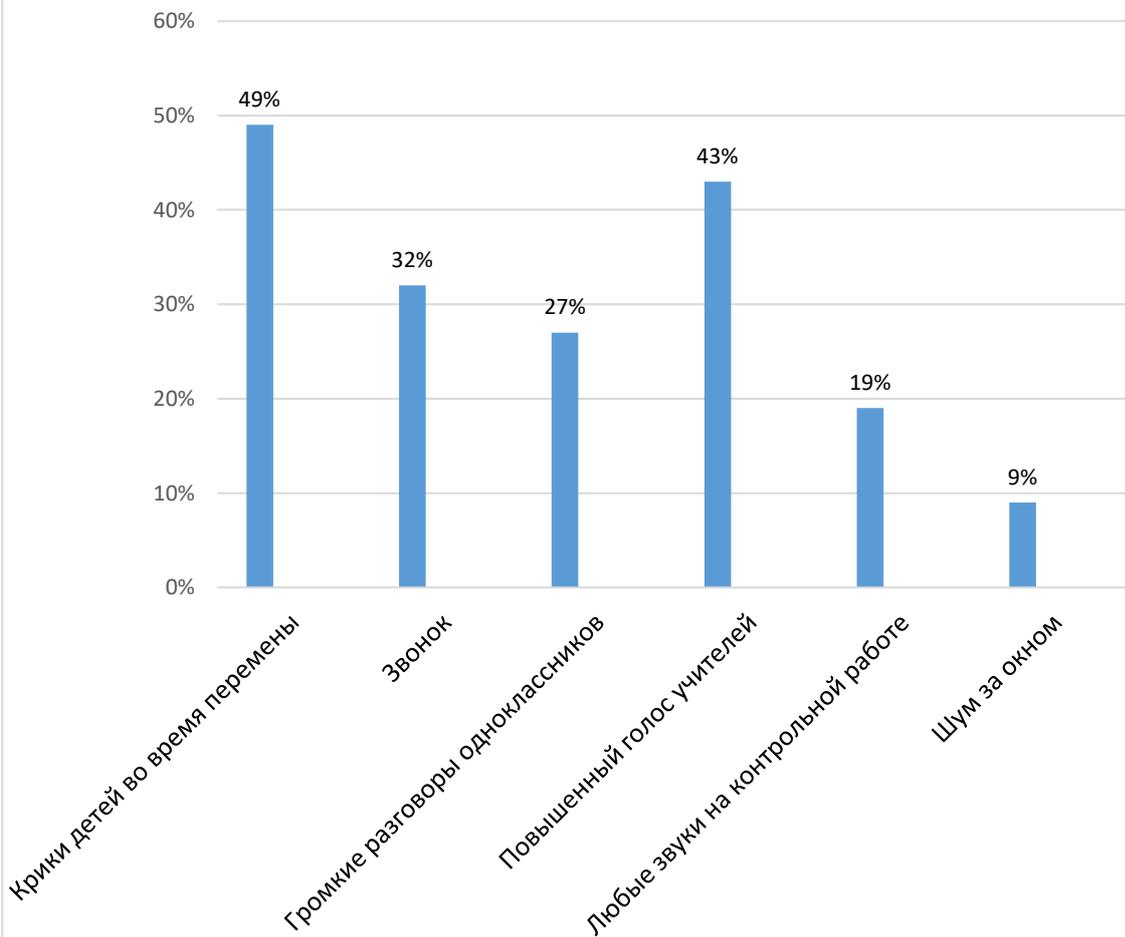
■ открыто ■ через наушники

7. Как громко вы слушаете музыку?

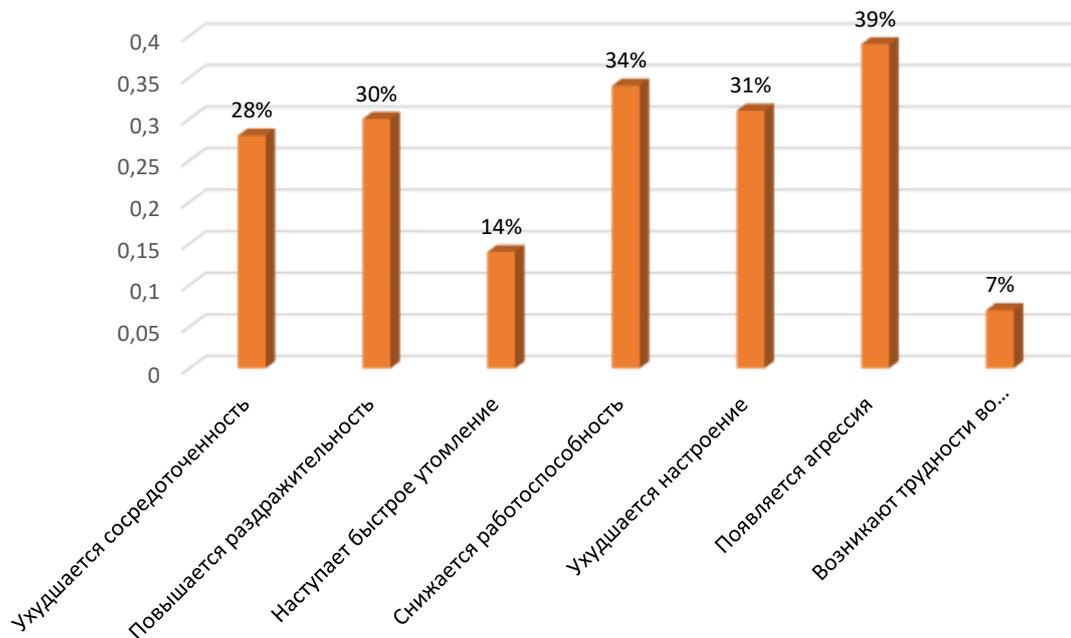


■ очень громко ■ громко ■ средне ■ тихо

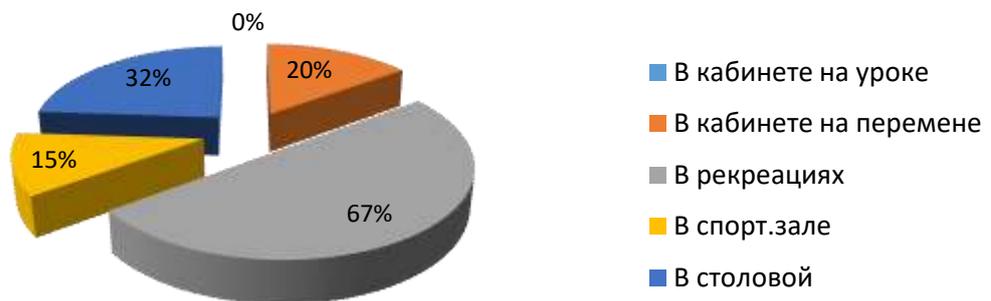
8. Какие виды шума в школе Вас беспокоят больше всего?



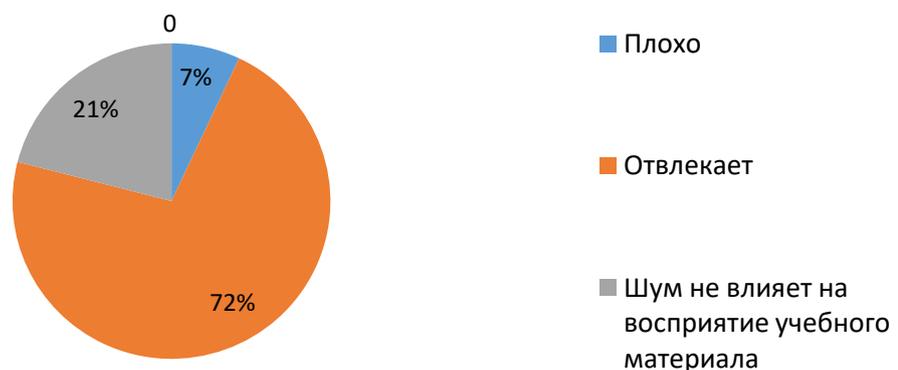
9. Как влияет продолжительный шум на Ваше состояние?



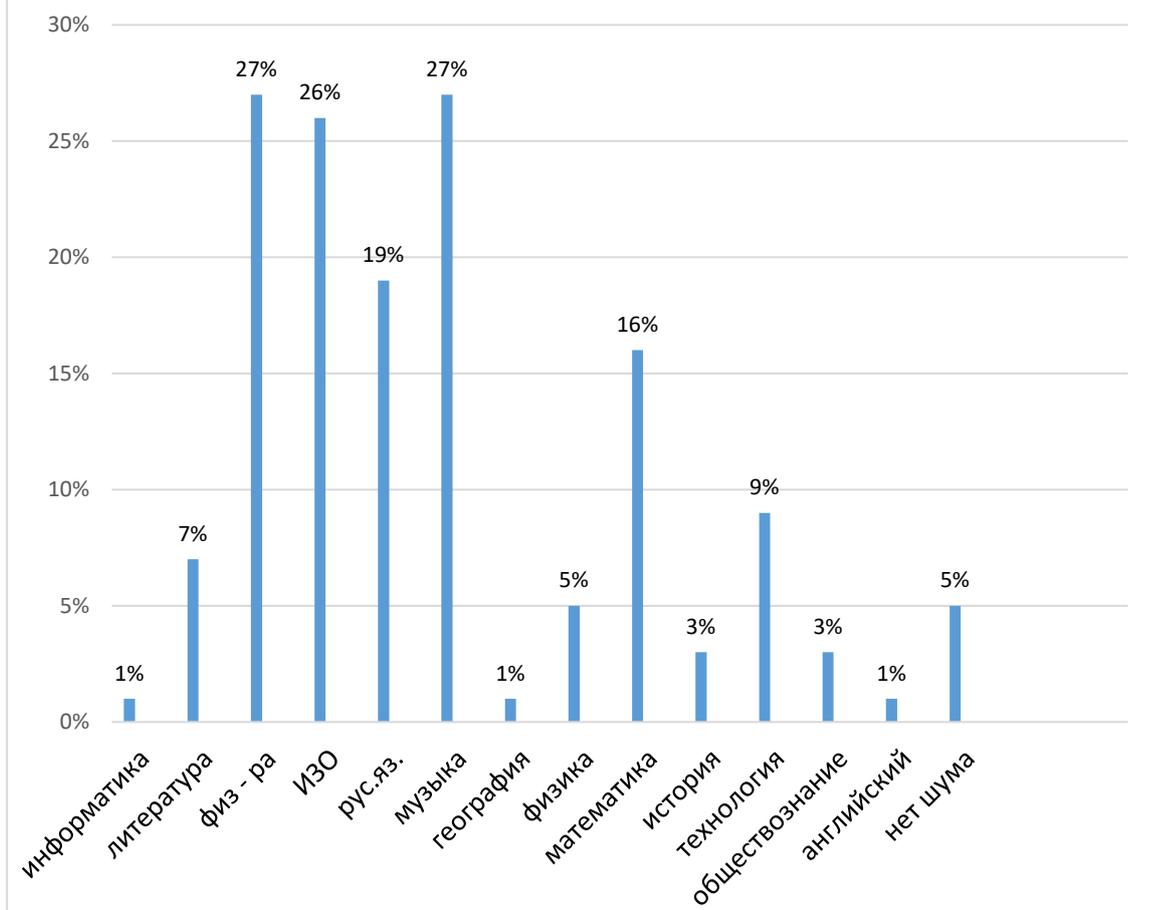
10. Какие места в нашей школе наиболее шумные?



11. Как вы усваиваете учебный материал на тех уроках, на которых шумно



12. На каких уроках в вашем классе наиболее шумно?



Данная анкета показала, что 53% детей считают шум одной из причин усталости после уроков. В школе больше всего их беспокоит крики детей на перемене, особенно младших школьников, повышенный голос учителей, звонок на урок или с урока, шум во время контрольных работ. Самыми шумными дети считают коридор во время перемены (особенно на первом, втором этажах), столовую во время перемены. Все эти шумы не бесследно сказываются на самочувствии детей: появляется агрессия, снижается работоспособность, ухудшается настроение, повышается раздражительность, ухудшается сосредоточенность.

Рекомендации для учащихся по снижению шума

- следить за разговорной речью: не кричать, не повышать голос;
- регулярное медицинское обследование;
- во время мероприятий учащимся постараться находиться подальше от акустических колонок;
- продолжать дежурство в школе на каждом этаже;

- соблюдение тишины в коридорах на переменах и в школьной столовой;
- повысить дисциплину, не шуметь на уроках, так как шум не просто мешает восприятию материала, но и вредно влияет на наше здоровье;
- перемены используйте для отдыха, а не для прослушивания громкой музыки;
- ограничить ежедневное прослушивание громкой музыки;
- применять средства защиты от шума: наушники из шумоизолирующих материалов, противозумные вкладыши
- сажайте больше деревьев вокруг зданий, что позволит снизить уровень шума от транспорта на 10 дБ;
- больше ходите пешком, бывайте на природе, слушайте пение птиц, шелест листвы - это благотворно сказывается на состоянии нервной системы и здоровья в целом.

Заключение

Наша гипотеза о том, что в школе уровень шумового загрязнения превышает допустимые нормы и оказывает влияние на работоспособность учеников и их самочувствие, подтвердилась. В ходе проведенных измерений было установлено, что уровень шума на территории школы во многих местах превышает допустимые нормы, что оказывает отрицательное воздействие на организм человека. Проведенное анкетирование среди учащихся выявило основные отрицательные факторы, появляющиеся после воздействия шума.

Если на уровень шума, который образуется от проходящих мимо машин, мы повлиять практически не можем, то уровень «школьного шума» внутри здания мы можем изменить.



Свободный поиск

Каждый день открытия...

Кананыхина Таня, 3г кл.



Совушка Софа

Жила - была совушка Софа. И решила она пойти прогуляться по лесу. Летит Софа и наслаждается красотой леса. Видит мышку, которая пытается сдвинуть камень со своей норки. Софа подлетает к мышке и помогает сдвинуть камень со входа её норки. Мышка поблагодарила Софу и забежала в норку. Летит Софа дальше. Вдруг она видит маленького ежика. Он боялся перейти ручеек. Софа взяла широкую палку и перекинула через ручей. А ежик поблагодарил Софу и побежал по мостику. Летит Софа дальше и вдруг видит белочку. У неё из дупла выпали орешки. Софа подлетела к белочке и помогла собрать орехи. Белочка поблагодарила и спросила у Софы, где она живет. Тут Софа поняла, что не помнит дороги назад и заплакала. Белочка успокоила совушку. Она знала лес хорошо. Позвала она своих друзей: ёжика и мышку. И они все вместе помогли Софе найти дорогу домой. Добро всегда возвращается!

Лучкин Андрей, 3г кл.

Иван-царевич и фиксика

Жил-был Иван-царевич. И были у него друзья. Он их звал Фиксиками. Как-то дал Ивану, царь наказ, чтобы он смастерил колесницу. Приходит Иван домой и говорит Фиксикам: «Дал мне царь наказ, чтобы я сделал ему колесницу, но я не умею делать колесницу». А Фиксики ему говорят: «Ложись, Иван-царевич, спать, утро вечера мудренее». Лёг Иван спать. Просыпается Иван, смотрит в окно, видит, а у него во дворе стоит колесница, а на ней Фиксики стоят. Выходит Иван-царевич на улицу и говорит Фиксикам: «Спасибо вам, что помогли мне сделать колесницу». Привозит Иван-царевич царю колесницу и говорит: «Вот,



царь, обещанная колесница». Царь снова дал наказ - сделать беседку. Пришёл Иван домой и рассказал Фиксикам, а они сказали: «Ложись спать, утром будет беседка». Просыпается утром Иван, выходит, смотрит, на дворе стоит беседка, а в беседке Фиксики сидят. Привозит Иван беседку царю. А царь снова дал наказ сделать корабль. Пришёл домой Иван и опять Фиксикам рассказал. Они его отправили спать. На утро Иван проснулся, а Фиксики ему говорят: «Ты, Иван, пойді к морю, там корабль». Пошёл Иван к царю и говорит: «Царь, твой корабль стоит в море». Царь поспешил к морю. Царь увидел корабль, а там стоят Фиксики. Иван всё рассказал про этих маленьких человечков. Царь отблагодарил и наградил Фиксиков. Вот и сказочки конец, а кто слушал молодец!

Тикибаев Руслан, 3г кл.

Сказка о двух братьях

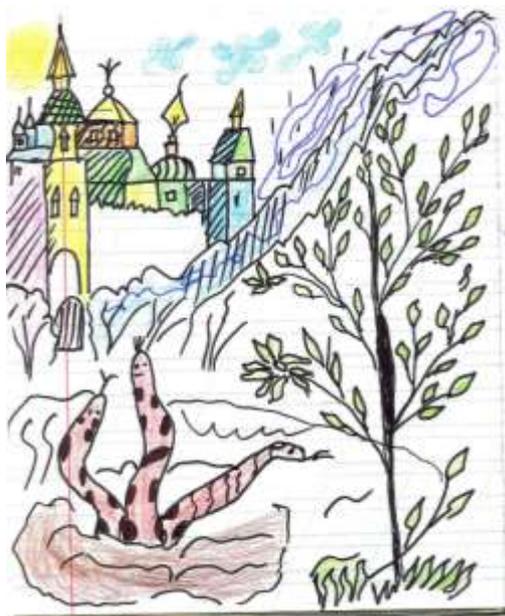
Жил-был царь, у него было 2 сына. Говорит он однажды им: «Дети, беда! Кто-то начал землю рушить, хочет, чтобы все погибли! Найдите его, приведите ко мне, мы его в темницу посадим. Поехали братья его искать. Старший брат младшему говорит: «В деревне мне сказали, что назад дороги нет, мост через огромную реку кто-то сжег». Доезжают они до Бабы Яги, зашли в ее избушку на курьих ножках. Братья ей и говорят: «Не подскажешь ли, кто землю рушит?» Так просто его не победить! Надо вызвать богатыря, который с одного удара целый дом снесет. Первый раз вызвали, но он не пришел. Не поверили ей братья и поехали дальше. Нашли она врага, но не победили его. Перехитрил он их, а звали его Черномор. Потом



попробовали вызвать богатыря еще раз, не получилось, и в бою не выиграли. «Все потеряно, у нас даже стрел не осталось!», - говорит старший брат. «Мы не сможем вернуться обратно», - говорит младший. Третий раз вызвали богатыря и получилось! Богатырь победил Черномора. Привели его к царю и заточили в темницу. Вот и сказочке конец, а кто дочитал до конца, молодец!

Хрустальная гора

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь, у царя было три сына. Сыновья ему говорят: «Милый батюшка, благослови нас, мы поедem на охоту». Отец благословил, и они поехали в разные стороны. Младшего сына звали Иван-царевич, долго он ехал и заблудился, выехал на поляну, а там лежит мертвая лошадь, около лошади собралось много всяких зверей и птиц. Прилетел сокол, сел на плечо Ивану-царевичу и говорит: «Раздели нам эту лошадь». Иван-царевич слез со своего коня и разделил лошадь, зверям – кости, птицам – мясо, муравьям – голова. Сокол его поблагодарил и сказал, что за эту услугу Иван может обращаться в ясного сокола и муравья. Иван-царевич ударился о сырую землю, сделался ясным соколом и полетел в тридесятое государство. Прилетел прямо во дворец, обернулся добрым молодцем и просится на работу. Царь его взял к себе на работу. У царя была дочка-царевна Марья. Она просит



батюшку отпустить её погулять с Иваном-царевичем на Хрустальной горе. Царь разрешил, они сели на коней и поехали. Подъезжают к Хрустальной горе, вдруг откуда ни возьмись выскочила золотая коза. Иван – царевич погнался за ней, не догнал, вернулся назад, а царевны нет. Он испугался, не знает, что делать, как сказать царю. Нарядился древним старичком, пришел во дворец и говорит: «Найми меня стадо пасти». Царь его принял и говорит: «Если прилетит змей трехголовый, дай ему три коровы, если 6-головый, дай 6 коров, 12-головый, дай 12 коров. Иван пас стадо на горе, и летит змей трехголовый. «Не жирно ли будет? – говорит Иван, я сам в сутки ем по одной уточке, а ты трёх коров захотел. Змей рассердился и вместо трёх взял шесть коров. Иван-царевич обернулся ясным соколом, снял у змеи три головы. И так ещё два раза прилетал змей, но не смог увезти коров. Вечером Иван-царевич обернулся в муравья и заполз

в хрустальную гору, там сидит Марья-царевна. Иван-царевич поздоровался с царевной, спрашивает:

-Как ты сюда попала?

- Меня унёс 12- головой змей, живёт он в батюшкином озере. В том змее сундук хранится, в сундуке-заяц, в зайце-утка, в утке-яичко, в яичке- семечко если ты его убьёшь и достанешь это семечко, ты меня можешь спасти.

Иван-царевич вылез из горы. Снарядился пастухом и погнал стадо. Вдруг прилетает змей 12-головый, начали они сражаться. Иван –царевич победил змея, разрезал его туловище и на правой стороне нашел сундук, в сундуке – заяц, в зайце –утка, в утке – яйцо, в яйце – семечко. Взял он семечко, зажег и поднес к Хрустальной горе, она скоро растаяла. Иван-царевич вывел царевну и привез ее к отцу, он обрадовался и говорит царевичу: «Будь моей дочери женихом!» Тут их и обвенчали, стали они жить-поживать, да добра наживать.

Васенев Илья, 3г

Волшебные колеса



Жил-был кузнец. Звали его Иван. Однажды он выковал волшебные колеса. Прознал царь про это, и задумал он забрать колеса у Ивана. Устроить гонку на телегах, а победителю в жены дочь Василису отдать. Через три дня и три ночи начались гонки. Кузнец Иван выиграл. Делать нечего, выдал царь дочь за Ивана. Прошла неделя, Василиса заскучала по родительскому дому, обернулась она лебедью,

вернулась к отцу. Снова царь устроил гонку, и в этот раз Иван победил. Забрал себе Василису. Снова стала Василиса тосковать, обернулась она куропаткой и вернулась к отцу жить. Царь царевну спрашивает: «Что ты, Василисушка, горюешь, иль обидел тебя Иван?» А Василиса отвечает: «Нет, батюшка, всё хорошо, просто далеко я живу, тосковать начинаю». Ну, делать нечего, устроил царь опять гонки. В этот раз рядом с дворцом Иван дом поставил.

И стали они жить поживать и добра наживать, а волшебные колеса Иван царю подарил.

Волшебный сундук

Жил-был царь Кусман. Было у него три дочери. Старшие только и думали, как побыстрее замуж за богатого жениха выйти. А младшая, Аленушка, была скромная, прилежная, отцу во всем помогала. Вот и говорит как-то царь своим любимым дочерям:



«Доченьки, мои милые, у нас в потайной комнате есть старый-престарый сундук. В нем хранится портрет покойной вашей матушки. Но вот беда! Этот сундук уже никуда не годится. Нам нужен новый волшебный сундук, а найти его можно в царстве Лешего. Кто из вас найдет его, та получит полцарства и матушкин перстень золотой. Вот собрались сестры в путь-дорогу. Идут по полям да лесам, вдруг видят, камень стоит большой, а на нем написано: «Кто налево пойдет – богатого жениха

найдет, кто направо пойдет – смерть свою найдет, а кто прямо пойдет, в царство Лешего придет». Старшие сестры как узнали про богатого жениха, сразу налево побежали и про отцовскую просьбу забыли. А Аленушка пошла прямо, в царство Лешего. Идет она по лесной тропинке долго ли – коротко ли, вдруг слышит кто-то жалобно плачет. Побежала Аленушка на плач и увидела ежика. Ножка у него в корявом пне застряла, и вытащить он её никак не может. Помогла Аленушка ежику, освободила его ножку, а он и говорит ей





человеческим голосом: «Спасибо тебе, милая девушка! Помогла ты мне в беде. Может я смогу тебе чем-нибудь помочь? Куда ты идешь? Что делаешь в наших краях?». «Я Алёнушка, дочь царя Кусмана. Иду в царство Лешего. Сундук мне нужен его волшебный, а дороги туда не знаю». «Помогу я тебе, милая девушка. Дам я тебе волшебный красный клубок, куда он покатится, туда и ступай. А если беда какая случится, ты только скажи эти слова: «Ежик, ежик, четверо ножек, прибеги ко мне, помоги в беде!» я и прибегу, твоей беде помогу». Поблагодарила Алёнушка доброго

ежика и побежала за волшебным клубком. Вдруг откуда ни возьмись появилась Хитрая Лиса и говорит: «Давно здесь человеческого духа не было. Славный у меня сегодня обед будет!» Испугалась девушка, но тут же про доброго ежика вспомнила и зашептала заветные слова: «Ежик, ежик, четверо ножек, прибеги ко мне, помоги в беде!» Ёжик тут же и появился. Взял он волшебный клубок, подкинул его три раза над лисой, и оказалась она в клетке. Нечего больше Алёнушке бояться! Поблагодарила она своего друга и побежала дальше. Бежит Алёнушка по дремучему лесу, а навстречу ей Дракон Огнедышащий летит, царство Лешего от всякой нечисти охраняет. Увидел он Алёнушку и говорит: «Что же ты, девушка, в наших краях делаешь? Не положено в наших лесах гулять, это приказ Лешего». «А я как раз к нему иду. Волшебный сундук мне нужен для батюшки моего. Засмеялся дракон и давай своим огнем на Алёнушку дышать, из леса дремучего ее прогонять! Тут



и давай своим огнем на Алёнушку дышать, из леса дремучего ее прогонять! Тут

Аленушка опять про ежика вспомнила и говорит тихонько: Ёжик, ёжик четверо ножек, прибеги ко мне помоги в беде! Ежик тут как тут. Подкинул волшебный клубочек три раза и превратился Дракон в маленькую серую мышку, догнал ее и съел. Поблагодарила его Алёнушка и пошла дальше. А тут и царство Лешего. Гром гремит, земля дрожит, Леший на высоком троне сидит и грозным голосом говорит: «Как же ты, Алёнушка, посмела в моё царство прийти, мой покой нарушить?». «Сундук мне Ваш волшебный нужен для батюшки моего родного». Леший разозлился, позвал своих слуг и приказал Алёнушку в подземелье заточить. Сидит Алёнушка в подземелье плачет, горькими слезами заливается, да вдруг про доброго ёжика вспомнила и говорит: «Ёжик, ёжик, четверо ножек, прибеги ко мне, помоги в беде!» Прибежал ёжик, победил злого Лешего и его слуг, освободил Алёнушку из подземелья и отдал ей волшебный сундук. Обрадовалась Алёнушка своему освобождению, поцеловала доброго ёжика и превратился он в прекрасного принца. Рассказал тогда он Алёнушке, как в детстве его злая ведьма заколдовала. Взяли они волшебный сундук, сели на ковер-самолет и полетели к царю-батюшке. Рассказала Алёнушка отцу, что с ней приключилось. Отец сначала погоревал, что дочери его старшие из



дома убежали и скоро утешился. А Алёнушке свадьбу сыграли, полцарства отдали да перстень матушкин. А сундук волшебный верой да правдой служил, разные чудеса творил, что ни в сказке сказать, ни пером описать!