

# Как сказать «нет»

Многие взрослые так и не научились говорить «нет». Но для подростка неумение в нужный момент ответить твердым отказом гораздо опаснее. Попробуем научиться отрицать.

Родители подростков живут в постоянном страхе и постоянной надежде. Они надеются, что чадо, окруженное бесчисленными соблазнами, благодаря какому-то неведомому и счастливому инстинкту просто и четко скажет: «Нет!» Нет наркотикам! Нет порнографии! Нет всем нехорошим-опасным-травматичным штукам!

Родители представляют, что непристойное предложение будет исходить от подозрительно выглядящего взрослого с бегающими глазками или какого-нибудь мальчиша-плохиша. Но вся неприятность в том, что «нет» нужно учиться говорить лучшим друзьям, плечи которых в представлении подростка подпирают небо-склон. И поэтому мало сказать ему: «Просто говори «нет»».



Подросток вряд ли будет читать специальные журналы с методиками, которые должны научить его отказывать в нужный момент. Их пишут взрослые психологи, а у подростка нет холодного рассудка взрослого. И в этом его слабость. Девочка, которую позвали на заднее сидение автомобиля, и мальчик, у которого просят списать экзаменационный тест, не могут контролировать свои эмоции. Зачастую взрослые просто давят на подростка, поэтому сказать «нет» ему бывает так тяжело.

Вот несколько советов.

## 1. Думайте в первую очередь о самом себе

Подростки, как правило, осознают себя в большей степени частью группы, чем индивидуумом. А проявив себя как самостоятельную личность, вы избавитесь от множества неприятностей. Скажем, на вечеринке, где один из друзей предлагает спиртное, можно ответить: «Я чувствую себя здесь неуютно и пойду домой, но пойму, если ты захочешь остаться». Выход

из неприятной ситуации найден без ущерба для дружбы.

## 2. Научитесь взвешивать все «за» и «против»

На подростка постоянно обрушиваются различные предложения. Все, что нужно сделать, чтобы понять, «да» или «нет», просто взвесить все «за» и «против». Например, что хорошего вы получите, если дадите списать контрольную (немного, в лучшем случае — краткосрочную эфемерную благодарность), и что плохого (вас могут поймать, заподозрить в том, что списали вы, поставить плохую оценку и обречь на ругань родителей).

## 3. Научитесь прибегать к авторитету родителей

Детям, которые могут сказать: «Нет, не могу, потому что мама мне этого никогда не простит», отказывать значительно проще. Однако не стоит этим злоупотреблять: установите для себя некие правила, которые ни в коем случае нельзя нарушать, иначе за курение или прогул родители на месяц лишат вас всех вечеринок.

## 4. Научитесь отказывать с юмором

Отказал, потому что побоялся, значит, вызвал раздражение у окружающих. Обратив же отказ в шутку, вы сделаете правильный выбор, оставшись королем положения.

## 5. Научитесь говорить от своего имени

Чем увереннее вы себя чувствуете, тем проще вам высказывать свое мнение и не поддаваться давлению окружающих. Поэтому как можно больше заявляйте о себе — говорите от своего имени даже в самых простых ситуациях, например, самостоятельно делая заказ в кафе.

## 6. Научитесь использовать язык тела

Если вы высоко держите голову и не прячете глаза, любой ваш ответ будет казаться более веским. Старайтесь обращать свое внимание на людей, которые выглядят более уверенными в себе, и анализируйте их поведение и манеру держаться.



## 7. Научитесь повторять «нет» столько, сколько нужно

Если вы отказываетесь, а вам повторяют предложение, вы имеете полное право повторять свой ответ столько раз, сколько понадобится, чтобы собеседник от вас отстал. Чем больше раз вы произнесете «нет», тем четче будет ваше осознание правильности такого выбора.

Существуют несколько способов сказать «нет» без фактического произнесения этого слова. Они включают следующие фразы:

«Простите, но сейчас я не могу». Подобное начало будет отличной тактикой и смягчит отказ. Разве можно не принять такое извинение, которое, очевидно, огорчает и самого говорящего?

«Как-нибудь в другой раз» означает перенос мероприятия на более поздний срок. Это все же мягче, чем прямой отказ. Это только игра слов, но, может быть, она поможет вам избежать обид.

«Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь». Спорить с таким утверждением довольно сложно. Вы не только благодарите человека за оказанное доверие, но и никоим образом не обижаете его.

«Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому». С этим ответом нужно быть осторожнее. Подобное утверждение провоцирует собеседника говорить вам комплименты и объяснять, почему он пришел именно к вам.

«Возможно, потом». Опять же, эта фраза может породить некоторые проблемы. Вы должны быть готовы к тому, что в будущем к вам снова обратятся с этой же просьбой.

У вас все получится! Со временем вы сами заметите, как у вас все проще и легче получается отказывать. Вы станете не только счастливее и увереннее в себе, но и сможете сами управлять своей жизнью, а не идти на поводу у других.

Любовь ШПАК, редактор

Из всех возможных решений выбирай самое доброе

Час на неизведанном пути  
Ждут замысловатые сюжеты...



# Сюжет

Содружество Юных Журналистов

октябрь 2009 № 17 (269)

Газета Нижегородского института развития образования

«Устами младенца глаголет истина». Произнося эту фразу, мы зачастую не задумываемся над ее истинным смыслом. Однако голос ребенка может звучать очень весомо, если прислушаться к его доводам, пусть даже не подтвержденным фундаментальными знаниями. Потому что даже шестиклассник может дать дельный совет государственному человеку. Например, мэру. Что и сделали ученики 6 «Г» класса школы № 185 Нижнего Новгорода.



## СОВЕТЫ

## ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ



Быть государственным человеком, работать на благо нашей страны — это очень почетно и ответственно. Необходимо иметь много знаний и опыта, чтобы правильно руководить, принимать важные, судьбоносные решения и законы, улучшать жизнь людей. Я бы хотела дать совет людям, от решений которых зависит и наше будущее.

Они когда-то, прежде чем стать важными людьми, получили образование в школе и вузе. И если бы в нашей стране было больше образованных людей, жизнь изменилась бы в лучшую сторону. Ученые, академики, профессора — это цвет

нации, лучшие умы современности, от знаний которых зависит развитие медицины, науки и техники. Поэтому я считаю, что развитие науки — одна из самых важных задач государства, и ученые люди должны комфортно

жить и работать не только в отдельно взятых городах, но и в нашей области. Пока этого не происходит, поэтому лучшие умы нашего города уезжают за границу, тогда как могли бы трудиться на благо нас, детей. Ведь мы хотим жить в стране, где нет эпидемий, где хорошо развита техника, где школы оснащены самой современной техникой. Тогда и у нас будет больше желания лучше учиться и тоже стать уважаемыми государственными людьми.

Анна КЕРБЕНЕВА

Как случилось, что наша страна ни одного столетия не прожила в мире. С кем мы

только не воевали: и с половцами, и с татаро-монголами, и с тевтонцами и шведами, а также с Францией и Германией. Держава выстояла только благодаря храбрости наших героев, их патриотизму и самоотверженности. Еще в XIX веке император Александр II сказал: «У России только два союзника: ее армия и флот».

В новом тысячелетии России как никогда нужна сильная армия. И государство делает многое для укрепления могущества своих Вооруженных сил. Но считаю, что эта реформа могла бы идти более быстрыми темпами. Если бы строилось больше жилья для военнослужащих, чаще повышалось их денежное довольствие, тогда престиж военной карьеры вырос бы в разы. Я и сам с большим желанием пошел бы служить в ряды Вооруженных сил, которые, надеюсь, в скором времени будут полностью перевооружены более современным оружием и техникой.

Нельзя забывать и о духовности. Военнослужащим

необходимо уделять больше внимания воспитанию патриотизма, чести и долга перед Родиной. Это может произойти с введением в штат Вооруженных сил священнослужителей, как это было до революции 1917 года. Ведь только с верой в сердце можно победить врага.

Владислав МОРОЗОВ

Образованные граждане — это основа благополучия и высокого уровня жизни любого государства, а научная интеллигенция — это ценнейшее богатство, которое подчас принадлежит не только самому государству, но и всему человечеству. И когда государство понимает, поддерживает и поощряет людей, которые занимаются наукой, только тогда оно по-настоящему сильно.

Системы среднего и высшего образования в нашей стране далеки от совершенства. Но очень важно, что государство не только обратило свой пристальный взор в сторону

Окончание на с. 2

Адрес редакции и типографии: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203, ГОУ ДПО НИРО.

Телефон редакции: (831) 417-54-07, e-mail: suzhet.1996@yandex.ru

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Нижегородской области 16 октября 2008 года. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 52-0062.

Учредитель: ГОУ ДПО НИРО. Адрес: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203. Тел. (831) 417-75-49, факс (831) 417-54-35.

Выпуск газеты № 17 (269) подготовила редактор Л. А. Шпак.

Рисунки О. Логиновой.

Компьютерная верстка О. Н. Барабаш.

Выпускается 2 раза в месяц. Распространяется бесплатно.

Отпечатано в издательском центре учебной

и учебно-методической литературы ГОУ ДПО НИРО. Тираж 500 экз. Заказ № 1665.

Подписано в печать 20 октября 2009 года по графику в 17.00,

фактически 20 октября 2009 года в 15.00.

Перепечатка материалов и иллюстраций из газеты «Сюжет» возможна лишь с письменного разрешения редакции. Точка зрения авторов может не совпадать с позицией редакции.

## СОВЕТЫ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Окончание.  
Начало на с. 1

образования и науки, но и пытается решить накопленные за многие годы проблемы. И уже есть серьезные результаты. Так называемая «утечка мозгов», захлестнувшая российскую науку в последние десять лет, резко сократилась. И все больше молодых талантливых ученых возвращаются в стены родных университетов, чтобы заниматься наукой в России. Мне, как будущему студенту российского вуза, хотелось бы выделить ряд проблем, актуальных для системы образования.

Современная жизнь диктует свои условия. И все чаще человеку недостаточно одного высшего образования. Система дистанционного обучения, которая широко используется в вузах Москвы и Санкт-Петербурга, помогла бы и провинциальной молодежи, желающей повысить свою квалификацию или получить второе высшее образование. Здесь важна и финансовая сторона вопроса, так как дистанционное обучение значительно дешевле очной системы.

Недостаток электронных научных библиотек приводит к сложной системе поиска информации на бумажных носителях. Создание подобных библиотек решает множество проблем. Во-первых, это сократит расходы на библиотечные фонды и даст возможность вузам закупать не партии учебников, а единичные экземпляры. Во-вторых, быстро теряется актуальность учебной литературы. И-третьих, общедоступность вузовских библиотечных фондов даст возможность для самообразования большому числу людей и поддержит интерес к чтению у интернет-пользователей.

Для подготовки одного высококлассного специалиста нужно 5–7 лет. Противоречия между требованиями рынка рабочих профессий и ценностями высшего образования часто становятся неразрешимыми. В погоне за прибылью вузы готовят переизбыток специалистов, которые не востребованы на рынке труда, ущемляя при этом интересы студентов «немодных» профессий.

Но самое важное, что необходимо решить, так это признание российских дипломов о высшем образовании за рубежом. Это является главным препятствием для вступления российской науки в общеевропейскую систему высшего образования. Только общедоступность и право свободного выбора для получения образования российскими студентами могут дать новое дыхание нашей науке.

Кирилл ПЕГОВ

Единый государственный экзамен закончился, по его результатам тысячи российских ребят стали студентами, и уже полным ходом идет подготовка к новому тестированию, однако его итоги продолжают перепроверять. Теперь достоянием обществу стали результаты **диагностического тестирования первокурсников**, проведенного специалистами Рособнадзора в сентябре. В нем приняли участие 789 студентов I курса вузов Республики Татарстан, Воронежа и Москвы. Мониторинг проводился в Академии народного хозяйства при Правительстве РФ, Московском автомеханическом институте, Российской экономической академии имени Плеханова, Воронежском государственном университете, Воронежском государственном техническом университете, Воронежской государственной медицинской академии имени Бурденко и Казанском государственном университете.

## Опять посчитали, или Результаты диагностического тестирования первокурсников

Всего было проведено 2040 человек-экзаменов по русскому языку, математике, физике, химии, информатике и ИКТ, биологии, истории, обществознанию, литературе.

Компьютерная обработка данных проводилась Федеральным центром тестирования, проверка заданий с развернутым ответом — специалистами федеральных предметных комиссий.

Абсолютное большинство участников справилось с диагностической работой. 100 % студентов успешно выполнили диагностические работы по информатике, биологии, истории и литературе; по русскому языку, математике и обществознанию — 99 % студентов, по химии — 98 %, по физике — 94 %.

По всем предметам средний тестовый балл участников на диагностическом тестировании оказался на 5–15 % меньше, чем на ЕГЭ. Такой результат, по словам специалистов, при сопоставлении итогового и стартового тестирования находится в пределах нормы.

Наибольшая доля снижения результатов отмечена у первокурсников, закончивших школы в Воронежской области (12 % от общего числа тестируемых); наименьшая — в Татарстане (около 2 %).

По предметам наибольшая доля снижения результатов приходится на химию (20 % тестируемых), наименьшая — на русский язык (около 2 %). Правда, при этом надо иметь в виду, что в диагностике по химии участвовало чуть более 100 студентов.

Среди участников были первокурсники, имеющие 100-балльные результаты по различным предметам ЕГЭ. Отмечено незначительное снижение количества полученных ими баллов. Вместе с тем по некоторым предметам, наоборот, появились 100-балльные результаты у тех, кто на Едином госэкзамене такого результата не достиг. Однако число «стобалльников», участвовавших в проверках, было невелико, и погрешность в



полученных результатах может носить значительный характер.

В диагностическом тестировании также принимали участие победители и призеры олимпиад по математике. Полученные ими баллы соответствуют полученным на ЕГЭ и подтверждают высокую подготовку этих абитуриентов.

Среди факторов, которые могли повлиять на результаты диагностического тестирования, можно назвать следующие:

- проверялись остаточные знания (через три месяца после экзамена происходит естественное забывание учебного материала);
- отсутствовала мотивация, сопоставимая с экзаменационной.

В итоге диагностика показала, что студенты, у которых имеются существенные отклонения балла ЕГЭ от балла тестирования, составляют всего несколько процентов от общего числа участников тестирования. В остальном данные ЕГЭ участников достаточно хорошо коррелируют с результатами проведенного тестирования.

Пресс-служба Рособнадзора



## УЖЕ ШЕСТНАДЦАТЬ ИЛИ ЕЩЕ ШЕСТНАДЦАТЬ?

Сколько бы мне ни было лет, я всегда считала себя взрослой — хотела больше ответственности. Но по прошествии определенного количества времени я вспоминала себя в той или иной ситуации и понимала, что была еще маленькой, наивной и очень глупой. Сейчас я учусь в одиннадцатом классе — самом сложном за все время учебы, и впереди меня ждут экзамены и поступление в вуз. Вот та ответственность, которую я так давно хотела! Но теперь я понимаю, что мне еще шестнадцать.

Когда чего-то сильно хочешь, и потом это происходит, на душе становится неспокойно и появляется чувство опустошенности. Мечта скоро исполнится — я закончу школу, а впереди — будущее, которое выбирать и строить мне. Вот она — взрослая жизнь... Мне всего шестнадцать лет, и многие в таком возрасте еще в куклы играют,

а я ощущаю себя достаточно взрослым человеком.

Россия — удивительная страна, и умом ее точно не понять: паспорт мы получаем в четырнадцать лет, замуж по закону можно выйти в шестнадцать, на работу устроиться в том же возрасте, но на неполный день. То есть для брака человек готов, а для работы — нет, паспорт есть,

но народ-труженик. Несмотря на то что шла война, люди были очень добрыми и щедрыми, помогали друг другу кто чем мог. Тогда я видела работу русских миротворцев, охранявших южные рубежи нашей Родины, и помню доброе отношение к нам местных жителей. Мне казалось, что так будет всегда, но жизнь порой очень жестока.

А права подписи также нет. Немного поработав летом, я убедилась, что все еще смотрю на мир детскими глазами, через розовые очки: несмотря ни на что вижу мир в ярких красках. Мне еще шестнадцать лет, а уже нужно выбирать жизненный путь, решать, кем быть и с кем общаться. А раньше все было проще.

Мне всего шестнадцать лет, а я уже успела пожить в трех разных странах: Таджикистане, Узбекистане и России. Когда я была совсем малышкой, мы с родителями жили в Курган-Тюбе во время боевых действий, и я отчетливо помню, как по городу ездили танки. В моих детских воспоминаниях есть то, что не каждый взрослый человек видел в своей жизни: войну в мирное время со всеми ее ужасами и страхами, когда вокруг раздаются выстрелы, слышны пулеметные очереди и взрывы гранат; жуткую нищету голодающего, но гордо-



Я думаю, что в любом возрасте я буду чуть наивнее, чем окружающие люди. Говорят, что в мире не все так ярко и безоблачно, как мне кажется, но если человек продолжает мечтать и верить в людей, он и в шестнадцать, и в тридцать, и в пятьдесят лет будет оставаться ребенком — таким

же добрым, непосредственным и беззлобным.

В общем, я чувствую, что мне еще шестнадцать.

Виктория НИКОЛЬСКАЯ,  
учащаяся школы № 185,  
Нижний Новгород

\*\*\*

На сколько лет я ощущаю себя в этом возрасте? Я знаю, чего хочу от жизни, могу самостоятельно принимать решения, в любом обществе легко поддерживаю разговор, понимаю и могу проанализировать поступки свои и окружающих, у меня есть собственное мнение, которое я могу отстаивать.

За последний год во мне многое изменилось. Я по-другому стала смотреть на мир, у меня значительно расширился кругозор. А еще я заметила, что на равных могу общаться с людьми старше себя. Исходя из этого, могу сказать, что мне уже шестнадцать.

Сейчас я самостоятельно решаю вопрос о своем дальнейшем образовании, то есть о своем будущем. Конечно, в этих вопросах я советуюсь со своими родными и близкими, так как считаю, что моего шестнадцатилетнего жизненного опыта еще недостаточно, чтобы полностью полагаться только на себя. Я знаю, что пока во многом завишу от своих родителей, так как на данном этапе своей жизни еще не могу жить без их поддержки — как моральной, так и материальной. Поэтому также могу сказать, что мне еще шестнадцать.

Ксения СОРОКИНА,  
учащаяся школы № 185,  
Нижний Новгород

## быть здоров

одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать скорую медицинскую помощь.

**Вот еще несколько советов, как вести себя во время болезни.**

1. Заболевание может продлиться неделю или дольше. Поэтому на протяжении всего этого времени вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

2. При чихании или кашле старайтесь прикрывать

рот и нос носовым платком. После использования рекомендуется выбрасывать платок в мусорную корзину.

3. Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

4. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.

5. Также старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

6. Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение

семи дней после появления признаков болезни.

7. Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить близких.

И помните: предупрежден — значит вооружен. Человек с крепким иммунитетом, следящий за своим здоровьем и круглогодично занимающийся спортом, в группу риска не входит точно. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая



полноценный сон, употребление здоровой пищи, будьте физически активны, а значит, здоровы.

Любовь ШПАК,  
редактор

## ДЕРЖИ СТИНУ СМОЛОДУ

Статистика говорит, что каждый второй школьник в России имеет проблемы с позвоночником. Мы неправильно сидим, спим не на жесткой поверхности, мало двигаемся и почти не занимаемся спортом. Что делать, если вовремя не были приняты меры, а услышать из уст врача диагноз «сколиоз» совсем не хочется? Попробуем принять меры.

Нужно знать, что в основе сколиоза лежат несколько процессов, основные из которых — наследственная предрасположенность и врожденные изменения нервной, костной или мышечной системы. Одной из главных причин сколиоза является нарушение осанки, которое особенно опасно в периоды наиболее интенсивного роста (6—8 и 10—12 лет). Однако возникнуть оно может в любой период жизни человека, и наиболее часто сколиоз позвоночника проявляется в период роста и развития скелета (позвоночника) человека.

Чтобы не развился сколиоз, нужно еще и правильно питаться. Это не значит, что с завтрашнего дня выходит приказ: «Всем садиться на диету!» Просто в свой рацион питания необходимо включить, во-первых, кальций, отсутствие которого и ведет к снижению прочности костной ткани позвоночника. Вспомните детство, когда мама так настойчиво кормила нас творогом и рыбкой!

Поэтому если со спиной у вас все в порядке, скажите маме «спасибо» и продолжайте хотя бы раз в неделю есть творог (сырники, запеканку) и рыбу — лучше отварную или приготовленную на пару.

К сколиозу может привести и недостаточное количество витамина D, который содержится в рыбьем жире, икре, куриных яйцах, в меньшей степени — в сливках и сметане. Еще витамин D обрывается в организме под воздействием ультрафиолетового излучения во время пребывания на солнце.

И самой главной причиной искривления позвоночника является нагрузочный фактор, то есть неправильное положение тела в течение длительного времени. Сколиоз обычно случается у школьников, проводящих учебное время за неудобными партами в неправильной позе.

Как предупредить нарушения осанки? Какие существуют методы профилактики сколиоза?

Дома школьнику необходима мебель по росту. Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно большим: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти. Не сутультесь над столом во время чтения или письма. Также не рекомендуется читать или смотреть телевизор, лежа на боку.

Профилактикой сколиоза являются раннее выявление нарушений осанки, правильная посадка за партой, занятия

спортом. Если же вы по каким-то причинам упустили этот этап профилактики, приступайте к нему сейчас, тем более это не так уж и сложно: достаточно в течение дня сидеть прямо и не класть ногу на ногу. А еще, если вы не занимаетесь спортом или фитнесом, займите у себя дома «шведскую стенку» или хотя бы перекладину над дверью: повисев минут пять в день, вы забудете о болях в спине и перестанете горбиться. Только не ленитесь, ведь эффективнее и проще проводить профилактику сколиоза, то есть предотвращать его развитие, чем лечить, особенно в далеко зашедших и запущенных случаях.



Что касается занятий спортом, то здесь есть свои ограничения. При болях в спине и сколиозе очень эффективно плавание, так как при этом снимается осевая нагрузка на позвоночник, а движения при плавании способствуют самокоррекции искривления. Причем врачи рекомендуют плавать только

брасом. Во время плавания стилями кроль или баттерфляй нагрузка идет на поясничный отдел позвоночника, поэтому эти стили противопоказаны. Также при сколиозе противопоказаны все виды спортивных упражнений, предполагающих увеличение осевой нагрузки на позвоночник (тяжелая атлетика), повышенную гибкость (художественная гимнастика), сотрясение при прыжках, беге, асимметричные нагрузки (теннис, фехтование, бадминтон).

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки. Соблюдение правильной осанки защитит от развития сколиоза, а значит, позволит нормально функционировать всем органам и системам нашего организма и максимально долго сохранять здоровье и наслаждаться жизнью, а не заниматься лечением всевозможных заболеваний.

Любовь Шпак,  
редактор

В статье использованы рекомендации Владимира Борисовича Иванова, врача лечебной физкультуры поликлиники № 37 Нижнего Новгорода.

## Если хочешь

руйте состояние своего здоровья и в случае недомогания идите не в школу, а к участковому врачу. А чтобы разобраться, какой же тип вируса вас настиг, ознакомьтесь с признаками заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа А (H1N1).

Итак, этот тип вируса гриппа может вызвать:

- высокую температуру;
- боли во всем теле;
- кашель;
- головную боль;
- боль в горле;
- озноб;

— насморк или заложенность носа;

— слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

Если у вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить преподавателям и обратиться к медицинскому работнику. Если же это произошло дома, немедленно сообщите родителям и вызовите врача по телефону. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты,



Осень — это не только пора, бесконечно воспеваемая поэтами, это еще и время, которого опасаются психологи и особенно врачи, потому что под шорох листьев и ненавязчивое постукивание дождя о крыши домов

так легко поддаться меланхолии, тем более заболеть.

Чтобы ангина, простуда или грипп не стали вашими ближайшими друзьями на несколько недель, нужно выходя на улицу получше утеплить ноги и голову, больше дви-

гаться и есть побольше цитрусовых — укреплять иммунитет. Ну а если все же кто-точихнул в вашу сторону или в зале кинотеатра кашлянул незвучай, а вы на следующий день почувствовали себя «не в своей тарелке», проанализи-

## Мир черно-белых клеточек

Черные против белых... Две армии, управляемые человеческим гением. Маленькие фигурки на клетчатой поверхности. Какой же сделать ход? Какую команду отдать своим черно-белым солдатам, чтобы стать победителем? 26 сентября во Дворце детского творчества им. В. П. Чкалова состоялся благотворительный шашечный турнир, посвященный памяти Марка Александровича Юдина, мастера спорта по шашкам.

В уютном актовом зале прошло торжественное открытие этого уникального мероприятия. Гости праздника могли увидеть фильм-презентацию о таком же благотворительном турнире, который проходил в Москве между детьми с ограниченными возможностями. Целью такого мероприятия было привлечение внимания властей к жизни детей-инвалидов. Эти ребята, как правило, очень талантливы, а шашки и шахматы дают им отличную возможность проявить себя, тем более они, сражаясь на равных со здоровыми детьми, часто побеждают. И теперь мальчишки и девчонки, которые занимаются в шахматно-шашечных кружках Дворца детского творчества им. В. П. Чкалова, сыграют против детей из нижегородских школ-интернатов № 1 и № 2, а также детского дома № 1.

На открытии турнира присутствовали и почетные гости — призеры и мастера спорта по шашкам и шахматам, ученики М. А. Юдина: Вячеслав Купцов, Михаил Калашов и другие. Вспоминали и самого Марка Александровича. Это был удивительный человек, достигший больших высот в своем деле, ученики которого были победителями первенств Советского Союза по шашкам и шахматам. Вспоминали, как однажды Юдин просто зашел во Дворец детского творчества им. В. П. Чкалова, а потом многие годы передавал свое мастерство детям.

Для гостей благотворительного вечера выступил оркестр народных инструментов школы искусств № 9, радуя потрясающими симфоническими шедеврами. Под конец ребята и их музыкальные инструменты так раззадорили зал, что песенку друзей из «Бременских музыкантов» пели абсолютно все, даже почетные гости праздника, что создало незабываемую теплую атмосферу.

Завершилась официальная часть коллективным снимком юных участников турнира с заветными призами, в роли которых на этот раз выступили новенькие футбольные мячи. Именно за них и предстояло побороться ребятам. И вот главный судья соревнований Михаил Абрамович Родин объявил о начале долгожданной игры.

В первом зале друг против друга ребята играли партию за партией — кто в шашки, кто в шахматы. Играли на очки — вдумчиво, усердно. Все это действо происходило «под прищелком» заслуженных тренеров, настоящих асов, которые вели турнирную таблицу и вызывали все новые пары играющих. Мне понравилось то, что турнир проходил в непринужденной дружеской атмосфере: тихо, уютно, спокойно. Как дома. Поэтому участники играли с душой, с азартом. Казалось, что они никогда не закончат — будут вечно двигать по доске свои фигурки.

Во втором зале можно было наблюдать за сеансом одновременной игры в шашки и в шахматы. Я особенно внимательно следила за игрой в шашки, которую вел сеансер и гроссмейстер Михаил Германович Федоров (на фотографии второй сверху). Было сыграно 19 партий. Это было удивительное зрелище! Девятнадцать умных ребят с горящими глазами, которые действительно умеют неплохо играть в шашки, девятнадцать досок и один мозг — один человек против такой армии игроков. Михаил Германович играл сразу со всеми, быстро подходил к игрокам и на каждой доске делал по одному ходу. За увлекательной игрой следили тренеры и родители ребят, почетные гости и многочисленные журналисты.

Гроссмейстер продемонстрировал свое мастерство, сразу показав семь возможных вариантов первого хода. К сожалению, все больше черных шашек ребят оказывались «съеденными», хотя юные участники очень старались. Нахмуренные лица, сморщенные детские лобки, серьезные гримасы... Мыслительные процессы так и кипели в маленьких головках. Но ни одному малышу так и не удалось обыграть опытного сеансера или хотя бы сыграть с ним вничью. Но ребята не расстроились: пока есть куда стремиться, интерес к увлечению точно не пропадет. Зато Михаил Германович показал любителям шашек настоящую мастер-класс, доставив им массу незабываемых минут. Все остались очень довольны.

Вообще в этот вечер победила именно дружба: у благотворительно-



го турнира не было никакого официального закрытия. А ребята все продолжали обдумывать следующий ход. Кто-то начинал собирать шашки, а кто-то продолжал ждать свою очередь, чтобы вновь сесть за игральную доску. Похоже, домой никто не собирается... Я тихо закрываю за ними дверь и спускаюсь вниз.

Ольга ЧЕРВОВА,  
студентка филологического факультета НГПУ им. М. Горького, выпускница Школы юного журналиста газеты «Сюжет»

Спросив ее о том, что бы она посоветовала девочке, стоящей перед выбором — начинать или нет заниматься художественной гимнастикой, она ответила так: «Конечно, стоит заниматься! И не только для того, чтобы добиться определенных результатов: у девочки сформируется красивая осанка, она станет гибкой и красивой и точно будет выделяться из толпы».

Похоже на то, что гимнастка **Анастасия Максимова** сказала это про себя, только отличие в том, что она является профессиональной и достаточно титулованной спортсменкой. Вот и недавно, в середине сентября, она вернулась с очередными медалями высокого достоинства (две бронзы и одно золото), которые завоевала в групповых упражнениях на чемпионате мира по художественной гимнастике в Японии.

Сейчас Насте 18 лет, и она продолжает обучение в Нижегородском областном училище олимпийского резерва № 1.

## «МНЕ ПРОСТО НРАВИТСЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ»



— Настя, ты только что вернулась с чемпионата мира по художественной гимнастике, где стала победительницей в групповых упражнениях. Сколько девочек в вашей команде и из каких они городов?

— В нашей команде шесть человек: это Наташа Пичужкина из Нижнего Новгорода, Катя Малыгина из Перми (тренируется в Дмитрове), Даша Щербакова из Калининграда (тренируется в Москве), Ульяна Донскова из Ростова-на-Дону (тренируется в Москве), Даша Королева из Рязани и я из Петрозаводска, но тренируюсь в Нижнем Новгороде.



— Девочки в команде, наверное, одного возраста, веса и роста?

— Да. Двум девочкам по 16 лет, одной — 17, остальным — 18 лет. Рост у нас отличается на один-два сантиметра.

— Кто является вашим тренером?

— Это Валентина Алексеевна Иванникова — главный тренер сборной России по художественной гимнастике в групповых упражнениях.

— Кто был главным соперником сборной России на этом чемпионате мира?

— Каждая команда могла выиграть, но традиционно сильными были команды из Белоруссии, Италии и Болгарии.

— У вас было несколько выступлений?

— Да. Одно упражнение было с пятью обручами, а другое — три ленты и две скакалки.

— Как сформировалась ваша команда?

— Мы были вторым составом команды, ставшей олимпийскими чемпионками в Пекине, и когда тот состав ушел, мы стали первым. Каждую из нас, конечно, внимательно просматривали и отбирали, и сначала сформировалась другая команда, но к чемпионату мира мы пришли нынешним составом.

— Долго готовится программа к чемпионату мира? И должна ли она быть новой?

— После Олимпиады в Пекине менялись предметы. Если раньше были три обруча и две пары булав, то теперь — пять обручей. У них было пять скакалок, у нас — три ленты и две скакалки. Менялись виды, поэтому должна быть и новая программа. А готовили мы ее ровно год.

— И где вы тренировались?

— На нашей основной базе в Новогорске. Летом выезжали в Хорватию на сборы, и две недели перед чемпионатом тренировались и акклиматизировались в Японии.

— На что еще, кроме тренировок, хватало времени?

— В день у нас было два часа свободного времени: мы могли пойти, например, на пляж. А так могли делать все, что хотим.

— На ночную дискотеку тоже можно было пойти?

— Вот это точно нельзя делать.

— Все-таки контроль и режим были?

— Да. Мы должны были быть в своих кроватках в определенное время. А так все как всегда: поздно не возвращаться, не наедаться и обязательно предупред-



дить тренера, куда ты направляешься в свободное время.

— На чемпионат мира или на другие крупные соревнования вас сопровождают группа тренеров, врачи, психологи. Возможно ли присутствие близких людей?

— Да, но во время крупных выступлений довольно сложно с кем-то увидеться, помимо своей команды, потому что все очень строго. Например, на этом чемпионате мира у каждого участника были специальные пропускные карточки с фотографией, и мы не имели права выходить за отведенную нам зону. Поэтому если бы родители приехали, они жили бы в другой гостинице, их возили бы в зал и усаживали на трибуны. А с трибуны их к нам не пустили бы, как и нас к ним.

— А как же группа поддержки?

— Поддержка у нас была! С нами ездила Наталья Борисовна Тишина, заслуженный тренер России, главный тренер Нижегородской области по художественной гимнастике. Ее присутствие очень помогло нашему выступлению, ведь мы знали, что на трибуне находится родной человек. Правда, там мы ситрили: увидев, что один из наблюдателей отвлёкся, мы на пять минут сбежали к ней на трибуну, но потом нас заметили и тут же проводили обратно.

— Настя, тебе ради постоянных тренировок и соревнований пришлось от чего-то отказаться?

— Я уже к такой жизни и такому режиму привыкла: с утра тренировка, потом сразу же школа, потом опять тренировка и уроки. И если в училище мы учимся как обычные школьники, то на сборах берем у учителей уроки, сами их разбираем, выполняем задания и высылаем на проверку тетради.

— Конечно, учебный процесс у любого спортсмена сильно «хромает». Но все же те, кто не хочет становиться тренерами, поступают в вузы и получают профессию. Ты хочешь стать тренером или планируешь учиться дальше?

— Тренировать мне нравится, но не малышей, а девочек повзрослее, потому

что их ошибки я вижу. Стану ли я тренером, еще не знаю, но поступать пока никуда не планирую: сейчас мне просто нравится тренироваться.

— Тебе сейчас 18 лет. До какого возраста можно заниматься художественной гимнастикой?

— До 23 лет. Но есть гимнастка из Испании, которая в этом году закончила заниматься в возрасте 27 лет. Такого еще не было.

— Основное ограничение у гимнастки — еда. Что вам категорически нельзя?

— Булочки нельзя, много есть, особенно на ночь.

— А если очень хочется съесть булочку?

— У меня нет проблем с весом, поэтому я могу позволить себе и булочку. А вообще у нас принято самим следить за своим весом. Конечно, тренер с нами в столовую не ходит и не стоит за спиной, и если ты захочешь булочку, ты ее съешь. Но потом ты вынужден будешь отказаться от какой-то другой еды, чтобы булочка не сказалась на весе.

— Взвешивают вас регулярно?

— Да, каждый день.

— И сколько вы должны весить?

— Тренер смотрит прежде всего на твой вид и на то, как ты двигаешься, смотришься на площадке, а также на твой рост. Если его что-то не устраивает, он скажет, что надо поухудеть.

— Настя, художественная гимнастика была твоим выбором?

— Я начала тренироваться в пять лет. С утра у меня были балльные танцы, потом художественная гимнастика, а вечером — спортивная гимнастика. В балльных танцах у меня не было партнера, потому что в группе я была самой высокой и мне никто не подходил; на занятиях спортивной гимнастикой мне было страшно. Осталась художественная гимнастика.

— Твои родители тоже спортсмены?

— Да. Мой папа — мастер спорта по настольному теннису, мама — лыжница.

— Наверное, в вашей семье было предопределено, что ты тоже станешь спортсменкой?

— Не знаю. Просто мама прочитала в газете объявление о наборе в группу художественной гимнастики, и мы пришли туда.

— Сначала было сложно?

— Конечно, ведь когда приходишь в гимнастику, тебя начинают тянуть, потому что ты должен быть очень гибким. Правый и левый шпагаты мне не так тяжело давались, как поперечный, поэтому было больно, я даже плакала, когда меня тянули. А потом привыкла.

— Испытывая эту боль, не хотелось все бросить?

— Нет, потому что я поставила себе цель — стать чемпионкой мира. У мамы даже есть листочек, на котором я написала: «Хочу стать чемпионкой мира, как Алина Кабаева».



— Значит, Алина Кабаева была методом поклонения и подражания?

— Конечно! Много лет!

— А сейчас кто является лучшей?

— Женя Канаева: на чемпионате мира в Японии она выиграла шесть золотых медалей из шести возможных.



— В вашей команде шесть девочек, у каждой из которых свой характер, привычки, особенности. Как вы уживаетесь и приходите ли подстраиваться друг друга?

— Конечно, приходится! Например, перед тренировкой мы даже вместе решаем, какого цвета майки надеть. Если у одной из девочек нет черной, одеваем те, которые есть у всех. Так же и на тренировке: если одна скажет, что ей неудобно, то все подстраиваются под нее.



— Вы не конфликтуете?

— Бывает. Тогда тренер помогает нам прийти к компромиссу. А вообще мы всегда договариваемся.

— Ирина Александровна Винер принимает участие в вашей тренировке?

— Она нас не тренирует, но обязательно просматривает наши выступле-

ния до соревнований, советует. На последнем старте перед чемпионатом мира в Минске мы были в новых купальниках, к которым нам подобрали обручи, ленты и скакалки. Ирина Александровна на нас посмотрела, одобрила купальники, но, увидев наше выступление с желтыми лентами, сказала убрать их, заменив другими. Также сказала оставить упражнение с обручами для следующего чемпионата в Москве, потому что композиция под музыку из балета П. И. Чайковского «Лебединое озеро» очень интересная.

— Настя, наверное, тяжело жить вдали от дома. Как часто удается съездить в Петрозаводск?

— Два раза в год — зимой и летом. Первый год в училище мне было тяжело без родителей, сейчас я привыкла — пять лет уже здесь.

— Как часто проходят соревнования?

— Каждый месяц.

— Накладки на них часто случаются?

— На чемпионате мира у нас была накладка: вылетел за площадку обруч, а запасного не было. За это упражнение нам, конечно же, сняли баллы, и в итоге мы стали третьими. Но от подобных случаев не застрахован никто.

— Чтобы не произошло ничего подобного, перед выходом на площадку нужно как-то себя настроить?

— Перед соревнованием нужно и накраситься, и волосы заплести, поэтому о чем-то другом просто не успеваешь подумать.

— Это важно, в какое время суток проходит соревнование?

— Лично для меня — нет. Соревнования могут начаться как рано утром, так и поздно вечером. Нас так натренировали, что этот момент стал абсолютно неважен.

— На твой взгляд, какими качествами должна обладать гимнастка?

— Для любой гимнастки, есть ли у нее природные данные или нет, самое главное — это терпение и трудолюбие.

А еще у профессионального спортсмена должны быть цель, без которой все было бы бессмысленно, и тренер, который постоянно бы в тебя верил, поддерживал и помогал. Таким тренером для обычной девочки из Петрозаводска стала Наталья Борисовна Тишина, воспитавшая не одну чемпионку мира и олимпийских игр. Нас-тя постоянно говорила о том, что без ее участия она не смогла бы попасть на соревнования такого высокого уровня, а тем более их выиграть. Но дело все-таки в любви и невероятной преданности к красивому и самому женственному виду спорта, которому Настя отдает всю себя и о котором думает даже во время отдыха.

Любовь ШПАК,  
редактор,

Ольга ЛОГИНОВА,  
учащаяся школы № 185,  
Нижний Новгород