Свежий ветер

Школьный общественный курьер

МБОУ Курагинская СОШ №1 им.Героя Советского Союза А.А.Петряева

Газета для тех, кому не безразлична жизнь школы!

№ 4 (38)

Январь, 2018

Дарите друг другу тепло и улыбки!

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

Рубрика «Личное измерение	2
От сессии до сессии...	3-4
Зимние забавы	5-6
В мире увлечений	7
Международный День Объятий	8

Колонка редактора

Чем пахнет зима? Мандаринами и чудесами. В удивительные зимние дни, несмотря на Крещенские морозы, в душе пробуждаются самые светлые и добрые чувства. Так здорово почувствовать себя волшебником и подарить радость тем, кто рядом. Это совсем несложно. И намного приятнее, чем просто ждать чудес. Сомневаетесь? А вы попробуйте! Выдающийся физик Альберт Эйнштейн утверждал, что есть два способа прожить жизнь: так, будто чудес не бывает, и так, будто вся жизнь —чудо. Что выбрать — каждый решает самостоятельно. А пока пусть в это удивительное время у каждого из нас будет много любви, счастья, радости, света, тепла, чтобы щедро делиться с окружающими. Зимой необходимо согревать друг друга словом, улыбкой, заботой. Самая опасная зимняя болезнь — недообнимание. Именно поэтому тема номера «Дарите друг другу тепло и улыбки!» Укрепляйте свой иммунитет — обнимайтесь. А еще мечтайте, загадывайте желания. По теории вероятностей, чем больше желаний, тем больше их сбудется.

Читайте продолжение рубрик под названием «Личное измерение», «Творческие люди», а также много-много интересного и увлекательного.

Напоминаем, что вы сами можете принять участие в верстке следующего выпуска газеты. Свои идеи, предложения, черновики статей, фотографии и т.п. приносите мне, Ярусовой Наталье, или в каб.307. Также можете оставлять свои пожелания в клубе на школьном сайте.

Спорт - моё хобби

Мы продолжаем вести рубрику «Личное измерение». В этом номере мы обсудим вопрос здорового образа жизни с директором нашей школы Шкопкиным Олегом Владимировичем.

- Какое место спорт, физические упражнения занимают в вашей жизни? Как это помогает Вам в Вашей профессиональной деятельности?

- Сколько я себя помню, столько дружу со спортом. Первым наставником и учителем была моя мама. Она научила меня бегать на лыжах и кататься на коньках ещё в дошкольном возрасте. В моей юности считалось нормой уметь плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках. Даже было стыдно не владеть всем этим. Я считаю, что нет будущего у человека без сочетания его интеллектуального и физического развития. Спорт – моё хобби, которым я занимаюсь с детства и получаю от этого удовлетворение. Самый тяжелый труд – труд над собой. Мне доставляют удовольствие спортивные победы, в первую очередь, победы над самим собой. Ещё в школьные и студенческие годы появились первые спортивные успехи: первый взрослый разряд по лыжам, гиревому спорту; кмс по пауэрлифтингу; призовые места в краевых соревнованиях по хоккею с мячом (в студенческие годы играл за городскую команду «Буревестник»), участвовал в районных соревнованиях по теннису, шахматам. занимался биатлоном, военным троеборьем. Спорт интересовал меня всегда, но осознанное понимание его значимости в моей жизни пришло в школе. Переход от умственной деятельности к физической помогает не только на время забыть о проблемах, но и найти их правильное решение.

- На мой взгляд, молодежь можно разделить на две группы. К первой относятся те, кто к спорту равнодушен, ко второй же, кто дышит им. К какой категории вы бы отнести ребят нашей школы и почему?

- Я считаю, что дети не могу быть равнодушны к спорту, они просто ещё не знают своих физических возможностей. Не знают вкуса победы, ощущения адреналина, пользы, а также и опасности от занятий спортом. На этом этапе важно встретить хорошего наставника, опытного тренера, учителя физической культуры, преданного своему делу. От его участия зависит, будет будущий гражданин России любить спорт и жить с ним, тем самым быть полезным обществу долгое время, или нет. Я бы сказал, деятельность этих людей значительно влияет на будущее нации. Я хорошо помню своих учителей физической культуры, которые привили мне интерес к спорту. Это Спартак Иванович Калашников, Иван Федорович Жуков. Участие в школьных соревнованиях мотивирует любого ученика к физкультуре. Поэтому я могу отнести всех к категории потенциальных фанатов спорта и здорового образа жизни.

-Какие советы и пожелания вы дадите новичкам?

- Во-первых, я посоветовал бы закаливание. Каждое утро умывайтесь холодной водой. Во-вторых, необходимо делать утреннюю зарядку. Советую утром выполнять комплексные упражнения: отжимания на руках от пола или дивана, приседания с руками за головой, наклоны из положения лёжа на пресс. Каждое упражнение повторить 20 раз. Это обеспечит вам физическую форму для любого вида спорта. В индивидуальных видах спорта обязательно нужно заниматься с тренером. Для тех, кто не определился с видом спорта, советую ходить на уроки физкультуры и в тренажерный зал.

Статью подготовила Ярусова Наталья

О празднике, и не только...

Татьянин День

Татьянин день празднуется 25 января. Перевод имени Татьяна на разных языках имеет немного иное значение и звучит немного по-иному. На английском языке переводится как Tatyana, на итальянском языке: Tatiana, на украинском языке: Тетяна, на польском языке: Tacjana.

Татьяна — имя древнегреческого происхождения, и в переводе оно означает «устроительница» или «учредительница». На Руси имя появилось вместе с приходом христианства, и очень быстро завоевало популярность.

В России имя получило широкое распространение, впоследствии оно проникло в Западные страны, где считалось исконно русским именем и большой популярности не получило.

За последние годы Татьянами стали называть все меньше и меньше девочек. Очень жаль, ведь это имя неоднократно воспевалось великими писателями: достаточно вспомнить пушкинскую Татьяну Ларину или Татьяну Гроттер — главного персонажа книг Дмитрия Емеца.

Татьянами зовутся многие выдающиеся женщины, навсегда оставившие свой след в истории России. Среди них актрисы Татьяна Догилева и Татьяна Доронина, певицы Татьяна Лазарева и Татьяна Буланова, писательницы Татьяна Устинова и Татьяна Толстая, фигуристка Татьяна Навка и другие.

Уменьшительно -ласкательная форма имени Татьяна – Таня, очень популярно на Западе, особенно в США, и воспринимается как самостоятельное имя. А обращение Тайна также является самостоятельным именем, которое в современности чаще употребляют как Таяна. Татьяна очень любознательна, круг ее интересов широк. Она может сильно увлечься танцами. Часто интересуется каким-либо видом спорта и реализует в нем свою энергию. Не любит скуку и монотонность, поэтому, если есть возможность, разгоняет их с помощью путешествий. Татьяны нашей школы, поздравляем вас с праздником и желаем оставаться такими же позитивными, талантливыми и добрыми!

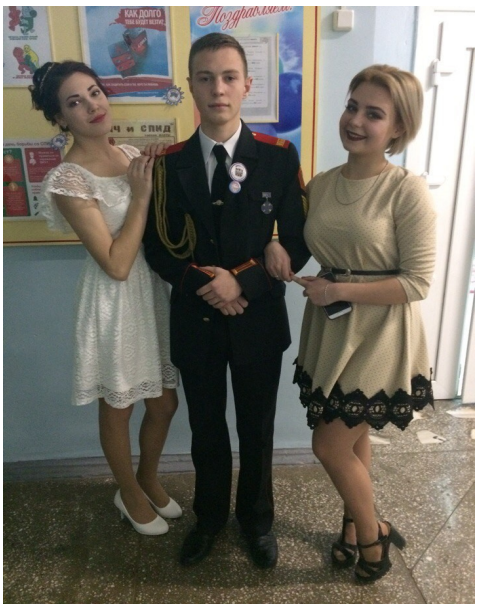
А 25 января все студенты отмечают замечательный праздник — Татьянин день. В этот день много лет назад императрица Всея Руси Елизавета Петровна подписала указ об открытии первого университета в Санкт-Петербурге. Дата подписания указа совпала с днем гибели великомученицы Татианы. С тех пор традиция отмечать Татьянин день быстро разлетелась по всей России.

Статью подготовила Marsebel

От сессии до сессии...

«От сессии до сессии живут студенты весело… Так ли это?» Вот, что рассказали нам нынешние студенты, которых мы помним как ярких, креативных, талантливых учеников нашей школы.

Волкова Алина, студентка 1 курса Сибирского Федерального университета (Торгово-экономический институт. Специальность: Гостиничное дело): «Первые учебные дни очень порадовали меня. Первого сентября я шла на линейку, волнуясь, что вполне естественно: новое учебное заведение, незнакомые люди вокруг, много вопросов… Но страх и волнение исчезли, когда увидела своих одногруппников, сумевших создать добрую атмосферу. На данном этапе обучения с уверенностью могу сказать, что я сделала правильный выбор. Замечательный университет, интересная специальность и лучшая группа!»



Бурученко Елизавета, студентка 1 курса Минусинского Педагогического Колледжа им. А.С. Пушкина: «Моя студенческая жизнь протекает достаточно ярко. Проводится очень много интересных мероприятий. Посещаем интересные семинары, знакомимся с интересными людьми. Мы постоянно находимся в движении, всегда заняты делом. От сессии до сессии действительно весело. Я вхожу в состав команды Клуба веселых и находчивых, созданного на базе колледжа. Скоро наша команда КВН будет выступать на краевом уровне»

Продолжение на следующей странице

Афонасьева Диана, студентка 1 курса Красноярского техникума железнодорожного транспорта: «Впечатления от студенчества хорошие: всё новое и интересное. Мне повезло с моей группой, ребята все дружелюбные. Если сравнивать с учебой в школе, то, конечно, легче учиться в школе. Поэтому будущим студентам хочу пожелать, чтобы не пропускали уроки в школе и слушались учителей. Свободное время от сессии до сессии есть, и я его с удовольствием провожу в тренажерном зале. Один минус – не нашла еще настоящих друзей, хотя рядом хорошие ребята».

Шкопкина Дария, студентка 4 курса Международного института экономики и лингвистики Иркутского государственного университета: «Студенчество – это новый этап в жизни, когда можно коренным образом изменить всё как в себе, так и вокруг себя. Если в школе тебя не замечали или воспринимали не совсем тем, кем ты являешься на самом деле, то сейчас прекрасная возможность показать себя. Главное решиться и ничего не бояться. Ведь мы сами – творцы своей жизни. Моя студенческая жизнь изначально пошла не совсем так, как мне бы хотелось. Я не чувствовала себя собой. Мало общалась с одногруппниками и соседями по общежитию, целые сутки проводила с учебником в руках. А если ты не в компании – ты не узнаешь настоящего вкуса студенческой жизни! К счастью, я вовремя поняла, что нужно менять всё, нужно стремиться быть собой, жить не только для кого-то, но, в первую очередь, для себя самой. Сегодня студенческая жизнь кипит вокруг меня и вместе со мной. Когда не зацикливаешься на учебном процессе, то и он сам идет легче, как ни странно, и нервная система не страдает. Общайтесь, учитесь, отдыхайте, участвуйте в творческой и спортивной жизни института – держите баланс. И тогда вы поймете извечные слова наших родителей: «Студенчество – лучшая пора нашей жизни!».

Кушнарева Александра, студентка 2 курса СибГУ науки и технологий им. М. Ф. Решетнева : «Моя студенческая жизнь очень насыщенная, сам процесс полуторачасового сидения на паре меня не очень веселит, но все остальное время я планирую сама и довольно-таки продуктивно. При желании все успеваю и сессии закрываю на «отлично»! В основном моя деятельность не связана с университетом, но зато напрямую связана с моей мечтой, хотя косвенно учеба мне очень помогает. Еще со школы люблю танцевать, здесь же развиваю свой талант. Участвуя в конкурсе "Мисс СибГУ науки и технологий им. М. Ф. Решетнева 2017" , готовила творческий номер. Несложно догадаться, что это был танец, который помог мне занять призовое место и стать 2-ой Вице-Мисс нашего университета. Также принимаю участие в спортивных мероприятиях: выступала на соревнованиях по волейболу и настольному теннису. А летом 2017 мой преподаватель пригласил меня поработать в детском лагере инструктором по физической культуре. Конечно, студенческая жизнь - это общежитие, это, когда ты живёшь на 100 рублей в неделю, это, когда отменили пару, это различные посвящения в студенты и много-много студенческих скидок в магазинах. А сессия не так уж и страшна, если есть голова на плечах! У меня никогда не было с этим проблем. Единственное, что меня огорчает на данный момент – то, что я пропустила зимнюю сессию, потому что нахожусь в творческом турне по Китаю, но обязательно по приезду все закрою и буду готовиться к летней»

Корсун Евгения, студентка 1 курса Хакасского Государственного Университета на специальности "Лечебное дело": «От сессии до сессии живут студенты весело"? Могу сказать, что это точно не про студентов - медиков. Учиться в медицинском сложно, но интересно. Честно сказать, внеурочной деятельности у нас практически и нет. Я не могу в полной мере проявить все свои способности и активные черты, как это было в школе. Это связано с тем, что нам слишком много приходится учить. Порой даже поесть и поспать забываешь. Но я не могу сказать, что у нас здесь скучно. Среди одногруппников отношения хорошие, доверительные. Взаимовыручка у нас на первом месте. Один лекцию пишет, а другие потом у него списывают. Без пропусков не обойтись. Просыпаем, пропускаем:) Но потом со слезами отрабатываем все пропущенные практические занятия в выходные или после пар. Потому как, пока хоть один долг есть, зачета как собственных ушей не увидишь. А вообще мне очень нравится учиться! Но если быть до конца честной, то мне не хватает той воспитательной работы, которая была у нас в школе. Для полного счастья мне не хватает вот такого зам.директора по ВР как Наталья Юрьевна Давлеева. И, конечно же, газеты. Уж больно скучаю по журналистике»

Статью подготовили Попенко Рената, Романченко Софья

Зимние забавы

С наступлением зимы у взрослых и детей возникает желание провести это время года весело и радостно. Заряд эмоций, хорошего настроения дают нам не только январские праздники, но и занятия зимними видами спорта. Зимний спорт — совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Основные зимние виды спорта: лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд, санный спорт, бобслей, фигурное катание, скелетон и многие другие. Есть виды спорта, которые входят в программу зимних Олимпийских игр.

7 февраля - день зимних видов спорта. Мы провели опрос о том, какие зимние виды спорта являются любимыми у учащихся и учителей нашей школы.

Киршина Маша: «Мой любимый вид спорта – это лыжи. Занимайтесь спортом и будете всегда добры, веселы и активны!»

Сорокина Диана: «Мой любимый вид спорта – волейбол, но зимой мне нравится кататься на коньках и на санках с горы»

Элина Слесарева: «Зимой я люблю кататься на коньках и на санках с горы. Все свободное время стараюсь посвятить этим занятиям. Занятия на свежем воздухе дарят мне хорошее настроение»

Елизавета Дудина: «Лыжи и еще раз лыжи! Это огромный заряд бодрости на долгое время!»

Роман Запольский: «Любимый вид спорта зимой - футбол!»

Мы выяснили, что занятия спортом зимой это не только радость, но и несомненная польза для здоровья! Педагоги и учащиеся нашей школы очень любят зимний спорт и активно участвуют в различных мероприятиях.

Тамара Витальевна: «Зима… Если честно, то это не самое любимое время года. Снег, холод, короткий световой день - мало что из этого приносит мне хорошее настроение. Но этой зимой я открыла для себя новое развлечение, которым хотела заняться уже много лет, но постоянно появлялись причины отложить свое желание. Этой зимой я первый раз встала на коньки. Для меня это маленький подвиг. Личное достижение! Долго настраивалась, собиралась. Но поддавшись на уговоры друзей, я сделала свои первые шаги на катке. И благодаря подсказкам Михаила Владимировича, первый раз был очень удачным (ни одного падения). А теперь я с большим удовольствием вместе с любимой доченькой при хорошей погоде отправляюсь на каток после работы и в выходные дни. Катание на коньках поднимает настроение, улучшает мое эмоциональное состояние, дает возможность отвлечься от бытовых забот и рабочих моментов. Это еще и большой плюс к поддержанию здоровья.. А так как я стараюсь вести здоровый образ жизни, теперь катание на коньках входит в список моих любимых физических нагрузок. Я думаю, что подаю этим хороший положительный пример в первую очередь для своего ребенка, а также для всех учащихся нашей школы!»

Классные руководители начальных классов рассказали нам, что с 16 по 20 января были проведены мероприятия в рамках тематической недели, посвященной зимним видам спорта. 16 января прошла линейка, на которой ребята познакомились с зимними видами спорта. Каждый класс оформил стенд с фотографиями из семейного архива и рисунками детей о зимних забавах. С 17 по 20 января в рамках празднования Международного дня Снеговика было организовано спортивно-развлекательное мероприятие для учащихся 1-4 классов. Мальчишки и девчонки, дружно представив свои команды (название и девиз), приняли активное участие в зимних состязаниях. Под руководством задорного Снеговика ребята играли в биатлон, хоккей, катались в оленьих упряжках и ходили на рыбалку, собирали цветные флажки на горках. Праздник удался на славу! Все зарядились позитивом, бодростью и отличным настроением!»

Продолжение на следующей странице

Учащиеся 6 «Г» и 7 «В»: «Один из самых популярных видов зимних забав - это катание на коньках. Пятничный учебный день мы посвятили именно этому занятию. Вместе с классными руководителями мы весело провели время на катке. В фигурном катании соревновались парами: сначала мальчики, потом девочки, и, конечно, классные руководители. Победу одержали представители 7 класса. Надеемся, что это не последнее наше совместное мероприятие и такие встречи станут традиционными. Друзья, не стесняйтесь, присоединяйтесь к нам, заряжайтесь позитивом!»

Учащиеся 5 «В» класса: «Выходные с пользой! Именно под таким девизом прошло одно из воскресений января. Мы были на катке. Весело, ярко и с пользой для здоровья мы провели это время! Среди нас есть и опытные фигуристы, и новички. Кто-то встал на коньки впервые. Прекрасным учителем оказался Сережа Слепнев - терпеливый, настойчивый - доходчиво объясняет, как нужно стоять на коньках, двигаться, группироваться, когда падаешь. До изящных па, конечно, нам ещё далеко. Но катание по кругу под музыку мы уже начинаем осваивать. Теперь такой вид полезного зимнего отдыха станет для нашего класса традиционным!»

Крещенские морозы не испугали любителей спорта и здорового образа жизни. 59!!! участников **I зимней Спартакиады 7"В" класса** собрались 20 января в спортивном зале Курагинской СОШ №1. Команда родителей "Кеды" и детей "Спорт" состязались в семи видах: прыжок в длину, планка, дартс, теннис, перетягивание каната, бросок мяча в кольцо и волейбол. Результатом напряженной борьбы стала дружеская ничья. Победила дружба!!!

Статью подготовили Арина Полозова, Ксения Дерновых.

О благотворительности

Что такое благотворительность? Это бескорыстная деятельность для блага окружающих. Это возможность проявить человеческие качества: милосердие, заботу о ближнем, сделать что-то хорошее людям, помочь. Все эти качества свойственны в той или иной степени каждому, и именно их наличие делает человека человеком.

Именно поэтому традиционной в нашей школе стала Рождественская Благотворительная ярмарка Теплоты и Добра. Каждому из нас она дает возможность подарить окружающим немного радости, поделиться частичкой душевного тепла и любви.

В ярмарке принимают участие все классные коллективы, педагоги, родители: никто не остается в стороне. Искренняя радость, с которой дети представляют свое творчество и традиционное ярмарочное оживление — всё это делает ярмарку настоящим праздником. Эта акция не только являются хорошей школой для воспитания милосердия, терпения, взаимопонимания, доброты, но и позволяет оказывать помощь тем, кто в ней нуждается в силу различных жизненных обстоятельств.

В этом году в рамках Благотворительной ярмарки было собрано 36 тысяч 52рубля. Часть средств (10 тысяч 234 рубля) была потрачена на приобретение новогодних подарков (игрушек и конфет) и проведение новогоднего праздника для детей-инвалидов. Остальные средства (25 тысяч 818 рублей) были перечислены в качестве пожертвования на программу РУСФОНДА «ОНКОЛОГИЯ» для помощи тяжелобольным детям.

Бахлова Л.Л.

В мире увлечений

. Здравствуйте, дорогие читатели! Меня зовут Валерия, и я представляю вашему вниманию рубрику «Творческие люди». В этом номере мы продолжаем знакомить вас с необычными увлечениями обычных учителей и учащихся нашей школы. Героям рубрики были заданы следующие вопросы:

1. Какое Ваше любимое увлечение?
2. Как давно Вы этим увлекаетесь?
3. От кого или от чего зависит вдохновение?
4. Любимое произведение, продукт Вашего хобби?

Козлова Марина, ученица 6 класса «Г»: «Моё любимое увлечение - это рисование. Данным видом творчества я занимаюсь третий год. Мне нравится рисовать картины разными средствами выражения: маслом, акварелью, гуашью, пастелью. Вдохновение мне приносит природа и необычные картины других художников. Моя любимая картина с тюльпанами, потому что она заряжает хорошим настроением всех, кто на нее посмотрит. Я люблю рисовать цветы, потому что мечтаю о большом цветущем саде»

Богатырева Виктория, 7 класс «В»: «Моим любимым занятием является волейбол. Я посещаю секцию три года. Большой заряд бодрости и вдохновения приносят победы в соревнованиях любого уровня (школьного, районного или краевого). Наша секция – это большая спортивная семья! Я люблю все, что связано со спортом»

Назаркина Елена Евгеньевна, учитель начальных классов: «Цветоводство – мое увлечение вот уже на протяжении 6 лет. Цветы приносят не только вдохновение, но и радость. Все свободное время летнего отпуска я посвящаю созданию композиций из цветов на своем приусадебном участке»

Наталья Эдуардовна: «Пение - мое увлечение! Когда я пою, я вкладываю кусочек своей души! Это помогает мне выражать свои мысли, чувства, эмоции. С 9 лет я начала серьезно заниматься вокалом, но проходила в музыкальную школу два года. Далее занималась самообразованием. Со школы до настоящего времени я выступаю на концертах различного уровня: школьных, поселковых, районных. Вдохновение мне приносят дети, природа, эмоции. Моя любимая песня «Люблю тебя» Т.Повалий»

Рубрику подготовила Бондаренко Валерия

Объятия - монетки в копилку смысла жизни

*21 января во всем мире отмечается один из самых необычных праздников —**Международный день объятий**. Его празднуют все люди, которые хотят подарить окружающим при помощи объятий частичку тепла и доброты. Он был основан в США в 1986 году под названием Национального дня **объятий**, а затем стремительно распространился по всему миру!*

Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия в этот день можно даже незнакомого человека.

Несмотря на молодой возраст этого праздника, сегодня трудно найти его автора: неизвестно, кому впервые в голову пришла такая идея «тесного» празднования, и почему выбрана именно эта дата. Считается, что инициаторами праздника являются студенты.

*А зачем вообще нужны объятия и что они дают человеку? Я решил узнать об этом мнение авторитетных людей. Вот, что думают **ученые** по этому поводу:*

«Ежедневно мы сталкиваемся со стрессом, неудачей, обидой и массой других подобных неприятных ситуаций. Как с ними бороться? Выход прост - обнимайтесь!

Продолжение на следующей странице

При объятиях в организме человека вырабатывается эндорфин – гормон счастья, который является помощником в борьбе со стрессами и просто негативными эмоциями. выработка эндорфинов провоцирует в организме учащенное дыхание и серцебиение, дает возможность почувствовать себя защищенным. Также, когда люди обнимаются, у них вырабатывается еще один гормон – окситоцин. Этот гормон способен даже смягчить характер. Поэтому, если вы слишком жесткий и деспотичный человек, а таковым быть не хотите, - чаще обнимайтесь! Во время объятий повышается и уровень гемоглобина в крови, который отвечает за насыщенность клеток организма кислородом. Особенно важно обнимать детей. Это благоприятно влияет на развитие памяти и умственных способностей в целом»

*А вот что о пользе объятий рассказала нам **психолог школы Ольга Сергеевна**:*

«Для большинства людей объятия – это жест поддержки, близости и способ выражения чувств. В психологии же существует целый раздел, посвященный изучению объятий. Исследования доказывают, что объятия помогают всем без исключения как психологически, так и физически. По мнению известного американского психотерапевта Вирджинии Сатир человеку требуется 4 объятия в день для «выживания», 8 объятий в сутки в качестве поддержки, 12 и более объятий для роста и целеустремленности. И это мнение подтверждается сотнями исследований. Объятия очень важны для гармоничных, теплых и доверительных отношений в любящей паре, в супружеской паре. Объятия страсти, нежности, поддержки – все это невероятно приятно и способствует укреплению отношений. Тактильный контакт очень необходим детям в любом возрасте: раннем, младшем, школьном и в подростковом. Без прикосновений близких людей, а особенно без материнских прикосновений невозможно гармоничное развитие ребенка. А в условиях лишения прикосновений (психологи употребляют научный термин – депривации) младенец может погибнуть. Если малыша любят, обнимают и целуют, в его мозгу образуется больше нейронных связей и сам мозг физически больше. Если же ребенка не обнимают и не держат на руках (например, ребенок растет в приюте), его мозг значительно уступает в размере мозгу ребенка, получающего от мамы и близких людей «теплые» тактильные прикосновения в должном объеме. Психологи выделяют такой вид любви, как «любовь-жаление». Речь не о жалости (часто высокомерной и унижающей), а именно «жалении», которое как раз и проявляется в таких простых ритуалах - взять на руки, покачать, погладить по голове, поинтересоваться, что творится на душе… Такие моменты незаменимы для детей и способствую укреплению доверия с родителем, укреплению здоровых детско-родительских отношений.

Однако объятие может проявить противоположный эффект. Это когда обниматься приходится с незнакомцем или если объятие не столь уж желанно. Гормон окситоцин, отвечающий за чувство близости между людьми, при объятиях с незнакомцем вырабатываться не спешит. И это, напротив, может привести к стрессу. Поэтому обниматься полезно только с теми, кого мы хорошо знаем, с кем установлены добрые, доверительные отношения.

Польза объятий несомненна! Поэтому спешите дарить объятия родным и любимым людям, друзьям, домашним питомцам и будете радостными, уверенными и счастливыми!»

Статью подготовил Крашенинников Михаил

Обнимайтесь почаще!

Девиз организации:
«Мы изменим Ваш взгляд на жизнь школьника»

Пресс-центр «Свежий ветер»

Координатор: Плисова Ю.А., Менгерт О.С.

Главный редактор: Ярусова Н.
Верстка: Плисова Ю.А.

Адрес редакции:
662910, Красноярский край, Курагинский район, п.Курагино, ул.Ленина 57, каб.307

s1kuragino@mail.ru