



**Ярослав Марковец**

победил на всероссийском турнире по греко-римской борьбе в Санкт-Петербурге

4 стр.



**Валерия Гаврилюк**

на Дне дублера работала директором Всеволожского центра образования

4 стр.



**Любовь Алексеева, Галина Гильда**

участвовали во Всероссийском форуме классных руководителей в Москве

2 стр.

**№8 (52)**

Октябрь 2023 года



**Седьмая**

Газета МОУ «Всеволожский ЦО» и микрорайона Южный

Познавательно, полезно, прикольно

**ПЕРЕМЕНА**

**Семь новостей**

**Помощь меньшим братьям**

ШУС Всеволожского центра образования провел благотворительную акцию «Помоги другу».

Животным, живущим в приюте, школьники собрали необходимые корма и самые разные вещи — наполнители для кошачьего туалета, кастрюли, металлические ведра, средства для мытья посуды, шлейки на средних и крупных собак и т.д.

**Волонтеры в пансионате**

«Волонтеры Южного» провели мастер-класс во всеволожском пансионате «Опека».

Добровольцы ВЦО рассказали постояльцам пансионата, как рисовать элементы городецкой росписи. Мария Невзорова из 8д класса, Злата Тищенко и Вероника Гридина из 8д, Анастасия Ключева из 11б сумели установить с собравшимися творческий контакт. В конце мастер-класса ребятам подарили сердечки из теста.

**Побывали в музее форта**

Ученики Всеволожского ЦО посетили музей форта «Красная горка» и мемориал, посвященный трагедии Таллинского перехода в августе 1941 года.

Это уже третий приезд учеников ВЦО в музей. Их, как всегда радушно встретил и провел экскурсию хранитель «Красной горки» Александр Иванович Сенотрусов.



Фото: Ольга Савченко. Хранитель музея А.И. Сенотрусов рассказывает ученикам ВЦО о форте «Красная горка».

Злата Тищенко, Вероника Гридина, Мария Кудряшова из 8д класса, Константин Иванов, Илья Суцки из 7в, Александр Затекин (6е), Анастасия Калинин (6а), Никита Шестаков, Марк Байран, Денис Фасахов, Алена Похозяева, Полина Захарченко, Дарья Курилова из 9б возложили цветы к мемориалу. (Продолжение темы — на 2 стр.)

**Есть чем гордиться**

В России начинают выпускать школьные товары с патриотическим содержанием.

У пилотного выпуска три темы — герои СВО, красивые, живописные места нашей Родины и спорт. В дальнейшем на школьных тетрадях, блокнотах, пеналах, рюкзаках появятся фотографии выдающихся спортсменов, поэтов, писателей, деятелей культуры, науки и краткая информация о них.

**«Учительский билет»**

Министр просвещения России Сергей Кравцов поддержал предложение депутата Госдумы Яны Лантратовой создать аналог «Пушкинской карты» для педагогов.

«Что касается «Учительского билета» для педагогов, на мой взгляд, это правильная идея, очень хорошая, может быть в рамках нового национального проекта ее рассмотрим», — сказал Сергей Кравцов.

**Зимнее расписание**

Депутат Госдумы Алексей Нечаев написал письмо вице-премьеру РФ Татьяне Голиковой, в котором предлагает ввести в школах зимнее расписание.

Парламентарий отметил, что зимой значительно сокращается световой день. Ученикам приходится идти на уроки в темноте. Это негативно отражается на здоровье и успеваемости школьников. Депутат предлагает начинать занятия зимой в 9 часов 30 минут.

**Нейросеть «поступила» в вуз**

Нейросеть YandexGPT 2 впервые в России сдала ЕГЭ и набрала 55 баллов, которые необходимы для поступления в вуз.

Генеративная нейросеть выполнила все задания, включая творческое. Эксперты ситают, что активное участие искусственного интеллекта в процессе обучения неизбежно и потребует корректировок подходов к сдаче экзаменов и оценки знаний.

# Самокаты на каждом шагу

Появившиеся в Южном арендные средства индивидуальной мобильности сделали жизнь подростков интереснее и опаснее

1 сентября в Южном появился кикшеринг — краткосрочная аренда электросамокатов. С тех пор эти черно-желтые устройства стоят, поджидая подростков, на каждом углу.

В Южном все стало, как в мегаполисе, но радоваться не хочется. Из средства индивидуальной мобильности (СИМ) самокаты превратились в опасную забаву не только подростков, но и некоторых взрослых.

Мы идем по улице и мимо нас пролетает парень на электросамокате. Кажется, он вообще не смотрит куда мчится. Проезжает по луже и обрызгивает нас.

На электросамокатах вечером парни катают девушек. Мы видим, как их снимает с прикола молодая семья из трех человек. Мама едет сама, а папа вместе с сынишкой. А вот по двору

гоняют ребята из седьмых классов.

— Меня сильно напрягают подростки на дорогах, — говорит молодая женщина-водитель. — Они на большой скорости гоняют по пешеходным переходам. Не спешиваются и не смотрят, пропускают их или нет.

В октябре у кикшеринговых электросамокатов появились шлемы. Но не каждый захочет надевать убор, в котором раньше катались другие люди. А подростки просто их игнорируют, чтобы казаться крутыми...

В сводках происшествий то и дело мелькают сообщения о ДТП с электросамокатами, во время которых травмируются подростки. Есть случаи гибели.

В Законодательное Собрание Санкт-Петербурга внесен законопроект о полном запрете

**Самокатам не дают госномера, полиция не может их останавливать. Соглашались, странная ситуация — подростки гоняют на электросамокатах по улицам, но к ним невозможны применить эффективные меры воздействия.**

кикшеринговых электросамокатов на три года. Автор инициативы — депутат Павел Иткин. Он отмечает, что в законодательстве нет требования регистрировать этот вид транспорта. Самокатам не дают госномера, полиция не может их останавливать.

**Для безопасности детей предлагается:**



Инфографика: etsgophotos.ru, Евгения Райт / «Седьмая перемена».

- Запретить езду по тротуарам
- Разрешить передвижение только в парках
- Ездить только в шлемах
- Проверять пользователей через Госуслуги
- Установить датчики, чтобы не ездили вдвоем

**Семь ответов**

## От самокатов больше пользы или вреда?

**Артем Сергиенко, 9г класс:**

— В нашем микрорайоне надо запретить подросткам на них кататься, они очень часто врезаются в кого-то.

**Анна Кружкова, 5а:**

— Большая польза. На электросамокатах можно быстро доехать до нужного места.

**Алиса Зайцева, 7г:**

— Если использовать их с умом, есть польза, но, зная некоторых наших школьников, может быть и вред.

**София Лоханская, 7б:**

— Большая польза. Если хочешь покататься, можешь взять в аренду и все. А не покупать за 20 тысяч рублей.

**Даниил Никитин, 9д:**

— Это самокат плохого

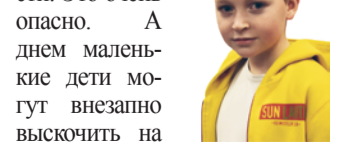
качества. Когда нажимаешь на автоматический разгон, он сразу не реагирует, это очень опасно.

**Даниил Стуров, 9а:**

— Скорее всего, больше опасности. Выше вероятность сбить пешехода.

**Татьяна Владимировна Анисимова, учитель истории:**

— Подростки не спят ночью и катаются по проезжей части. Это очень опасно. А днем маленькие дети могут внезапно выскочить на улицу или животные.



**Глеб Кудрявцев**



Фото: Григорий Михайлов / «Седьмая перемена». В октябре у кикшеринговых электросамокатов в Южном появились шлемы.

Депутат Иткин предложил полностью запретить арендованные устройства в СПб с января 2024 года до начала 2027 года. Он считает, что для законодательного урегулирования этой отрасли необходимо именно три года.

Законодательное Собрание СПб одобрило отправку обращения к премьер-министру Михаилу Мишустину о запрете движения электросамокатов на тротуарах.

Кроме того, предполагается наложить запрет на поездки на электросамокатах в состоянии алкогольного опьянения и ужесточить ответственность за нарушение Правил дорожного движения.

Предполагается также принять правила, по которым несовершеннолетние смогут управлять таким транспортом только в специальных местах (например, в парках).

Депутат Михаил Амосов выступил за то, чтобы про-

писать в обращении к правительству необходимость использовать шлемы во время движения на СИМ.

Звучены также предложения комитета по транспорту, подготовленные совместно с операторами кикшеринга.

Одна из главных инициатив — верификация пользователей через Госуслуги. Так можно избежать использования электросамокатов несовершеннолетними.

Кроме того, предлагается оборудовать самокаты специальными датчиками, которые не позволят передвигаться на них более чем одному человеку.



**Дарья Кузьмина**



**Дмитрий Стец**

## Школьная хроника

## На форуме классных в Москве

Учителя начальных классов ВЦО Л.В. Алексеева и Г.В. Гильда побывали на третьем Всероссийском форуме классных руководителей.

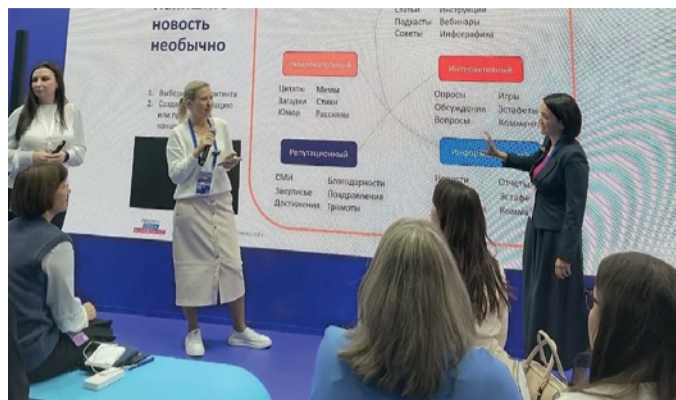


Фото: Любовь Викторова. Защита проекта на платформе «Россия – страна возможностей».

В Москве собрались три тысячи человек. Дискуссии проходили в пяти конференц-залах, на вопросы классных руководителей отвечали члены Комитета Госдумы по просвещению во главе с председателем О.М. Казаковой. О своем опыте рассказывали победители всероссийских педагогических конкурсов. Перед участниками форума выступали звезды театра, известные авторы, ученые, герои СВО, врачи.

Педагоги ВЦО защитили свой мини-проект «Классный от Блога» (автор Ю. Захаркина) в рамках платформы «Россия – страна возможностей», смастерили поделку на стенде «Института воспитания» и получили поощрительные призы от секции, организованной Академией Минпросвещения.

## О детях концлагеря в Вырице

Ученики ВЦО побывали в Колтушской средней школе имени академика И.П. Павлова. Ребята представили старшеклассникам урок памяти «Детство, опаленное войной», посвященный узникам концентрационного лагеря в поселке Вырица Гатчинского района.



Фото: Ольга Савченко. Восьмиклассники ВЦО Вероника Гридина, Александр Сурков и Злата Тищенко рассказывают ребятам из Колтушей о концлагере в Вырице.

На встрече в рамках проекта «Нам этот мир завещано беречь!», приуроченной к Международному дню памяти жертв фашизма, восьмиклассники ВЦО А. Сурков, В. Гридина и З. Тищенко рассказали о концлагере в Вырице, который действовал под видом «детского дома» с июня 1942 по январь 1944 года.

Рассказ сопровождался презентацией, звучали стихи преподобного Серафима «Пройдет гроза над Русскою землею...», А. Молчанова «Детский концлагерь в Вырице». Затем был показан документальный фильм «Вырица. Детям Ленинградской земли, погибшим от рук немецко-фашистских захватчиков».

Главный библиотекарь ВЦО О.Х. Савченко вручила музею школы альбом «Услышьте нас, люди планеты, мы эхо историй!», посвященный маленьким узникам концлагеря в Вырице. Этот сборник создали девятиклассники М. Лыкова, П. Захарченко, Н. Шестаков, К. Иванова, Е. Головачева, десятиклассники А. Худякова и С. Кажуро.

## Память

## Письма любимой с войны

Послания с фронта лейтенанта Квятковского помогают ученикам ВЦО лучше понять, как жили наши соотечественники в те героические годы

Семья известного архитектора и скульптора А. В. Знаменского передала в Музей кошки «Коготок» письма из своего архива.

Эти послания написаны молодым лейтенантом Николаем Квятковским в 1941 и 1942 годах. Они хранят историю любви этого офицера и девушки Киры Костиной. 43 письма и три телеграммы.

Теплота, нежность, любовь, которыми пропитаны письма, тронули современных детей.

Кира и Николай познакомились весной 1941 года. Через месяц его отправили служить



Фото: Кирилл Лешуков, Денис Гришин / «Седьмая перемена». Первклассники поют «Врагу не сдаётся наш гордый «Варяг».

в Таллин. Кира проводила Николая, подарила ему котенка Мурзика. Они хотели поженить-

## Здоровье

## Желтая опасность украшательства

Школьный врач Надежда Борзова рассказала «Седьмой перемене», где подростков подстерегает гепатит

Ученица ВЦО, желая досадить учителю, вставила в носовую перегородку кольцо-клипсу. Внешне все походило на пирсинг. На уроке педагог посматривала на «красоту», но ничего не говорила.

«Шутки в таком случае неуместны», — говорит школьный врач Надежда Борзова

— Надежда Сергеевна, как заражаются гепатитом?

— Смотря каким гепатитом, есть несколько видов этого заболевания. Их вызывают разные вирусы, но все они поражают печень. Это орган, обеззараживающий нашу кровь, без него мы не сможем жить.

Вирус гепатита А проникает в организм через рот с загрязненной пищей, водой, а также контактно-бытовым путем. Пищевой путь — это заражение при употреблении загрязненных продуктов (плохо промытой зелени, овощей, фруктов). Дома это чаще всего случается через грязные руки зараженного человека, готовящего пищу. Для заражения водным путем пить не обязательно, жидкость может попасть в организм через нос при купании в неполюженном месте.

— А как происходит заражение контактно-бытовым путем?

— В этом случае вирус передается через грязные руки, предметы ухода. Предположим, ты болеешь. Сходила в туалет, плохо помыла руки, взяла стакан, попила воду и занесла на него свой вирус, а кто-то из близких за тебя допил. Откусила и за тобой съели, или одним

полотенцем с кем-то вытерлась. В итоге вирус попал к твоему брату или сестре. Гепатит у них может проявиться, а может нет, все зависит от человека, его иммунитета, но от твоей беспечности вполне могут заболеть близкие люди.

— Какие еще есть гепатиты?

— Гепатитом В, С и D заражаются при попадании биологической жидкости (крови, слюны, мочи) зараженного человека на поврежденную поверхность кожи, слизистую. Члены семьи должны иметь средства личной гигиены, например, зубные щетки. Можно также заразиться при использовании маникюрных принадлежностей, бритв.

— Расскажите о «подростковых способах» заражения!

— Часто подростки хотят выделиться. Ничего предоступительного в этом нет, но... У некоторых ребят после маникюра появляются грибки и гепатит. Если мастер, делая кому-то красивые ногти, задевает кожу, идет кровь. А на ножницах имеются заразные биологические остатки! По идее, маникюрша

— У некоторых ребят после маникюра появляются грибки и гепатит. Если мастер, делая кому-то красивые ногти, задевает кожу, идет кровь. А на ножницах имеются заразные биологические остатки! По идее, маникюрша

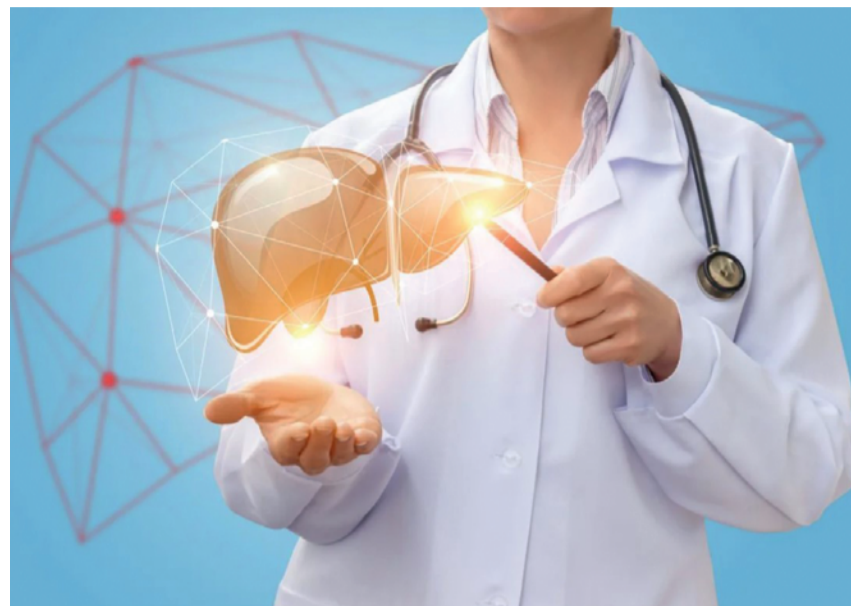


Фото: top-fon.com. В начале 2023 года Росстат зафиксировал всплеск заболеваемости гепатитом. Она увеличилась на 42 процента.

должна иметь свой хирургический инструмент. Она обязана перед вами раскрыть свежие, обработанные ножницы, пилки и т.д.

И, конечно же, вирус гепатита может проникнуть в организм подростков, когда они начинают делать пирсинг и наносить татуировки с помощью необработанного инструмента. Если недобросовестный мастер-татуировщик колет одной иглой всех клиентов и как положено ее не обрабатывает, то он может занести человеку вирус гепатита С.

— Что происходит, когда вирус попадет в печень?

— Попадая в кишечник, вирус всасывается в кровь и проникает в ее клетки, начинает их разлагать. Печень перестает работать как обеззараживающий орган, очищающий наши внутренности.

— Какие симптомы у этого заболевания?

— Все гепатиты проявляются одинаково. Утомляемость, плохое самочувствие, тошнота, желтушность. Коварство гепатита В и С в том, что поначалу он незаметен. Больной не сразу понимает, что с ним происходит. В первый месяц может быть какая-то слабость, небольшая температура, а потом все начинает нарастать. Человеку становится хуже, усиливаются астенические

явления (астения в переводе с греческого — бессилие). У больного повышенная температура, слабость, вялость, сонливость, ему ничего не хочется делать. Могут быть частые простудные заболевания. А когда появляется желтуха, это совсем плохо.

— Что такое желтуха?

— Когда печень действует хорошо, она перерабатывает билирубин (желчный пигмент, один из главных компонентов желчи в организме человека), он идет в кишечник и мы выделяем его с калом. Если печень перестает действовать, увеличивается, обеззараживающий орган, очищающий наши внутренности.

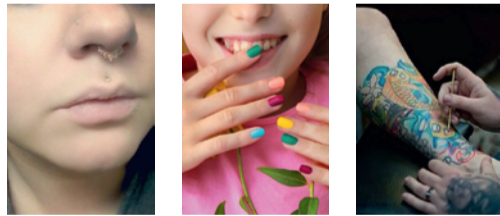
— Можно ли защититься от гепатита с помощью вакцин?

— Существует вакцина от гепатита А и В, от гепатита С и D вакцины нет. Гепатит А в национальный календарь вакцинации не входит, а гепатит В уже в него включен.



Алина Мурашко

## Путь к гепатиту:



ся, но началась война...

Сторожевой катер, на котором служили лейтенант Квятковский и его кот Мурзик, прорвал все заслоны фашистов и прибыл в Кронштадт из Таллина. Они защищали небо города на Неве и в апреле 1942 года погибли...

Ученики собрали и напечатали первую книгу-альбом «Ты для меня дороже всего на свете...» Презентация проекта «Письма с фронта» прошла во ВЦО.

«Юные Музееведы», шестиклассник А.

Затейкин, семиклассники К. Иванов и И. Суцкий встречали гостей. Девятиклассники М. Красновский, Н. Голубков, А. Лукина и А. Турапин читали со сцены письма. Хор первоклассников спел знаменитую песню «Варяг».

Ученики 3 и 4 классов Д. Шмелев, А. Григорьева, Е. Калмыкова и А. Степанов станцевали школьный вальс, обозначивший границу войны и мира. В конце встречи выпускник Н. Филоненко исполнил бессмертную песню «Темная ночь»...

Любовь Алексеева

Наш социум

## Неловкое прощание с домашними любимцами

Мы очеловечили собак и кошек, но всегда ли можем достойно их похоронить?

Когда вы выходите на прогулку по Южному или по близлежащему лесу, всегда встречаете людей с собаками. А едва ли не в каждой городской квартире увидите кошку или кота. Эти четвероногие давно стали членами наших семей, но, когда речь заходит о прощании с животными, возникает какая-то неловкость.

мой, родители тоже стали плакать, но не так сильно, как я.

Каждый год 13 октября я в память о Пумбике надеваю черные вещи. И каждый раз, когда приезжаю к бабушке и дедушке, иду на место, где он был похоронен...



Ксения  
Денисова

### История Пумбы

Пожились, мои папа и мама захотели завести котенка. Однажды они вышли из леса и заметили около мусорки бревна, а под ними — пушистый комочек.

Папа с мамой с трудом его поймали и принесли домой. В честь популярного тогда мультфильма «Тимон и Пумба» родители назвали котика Пумбой.

Мое детство прошло вместе с Пумбой. Я училась ходить, держась за его хвост. Он лежал рядом со мной на кровати и урчал, смешно бегал за свернутой бумажкой, привязанной к нитке.

А потом Пумба стал пожилым и заболел. Он очень плохо себя чувствовал, его тошнило каждый день. Кот жил тогда у бабушки, свои последние дни провел в бане. Умер 13 октября 2021 года ночью.

Я тогда тоже жила у бабушки. Утром пошла в баню проведать Пумбу. Открываю дверь и вижу, что его нет. Звоню дедушке и спрашиваю: «Где Пумбик?» Он отвечает, что похоронил его у себя на пилораме.

Я тогда бросила трубку и начала реветь. Ко мне подбежала бабушка и попыталась успокоить, но я стала рыдать еще сильнее.

В тот день я даже в школе не могла нормально слушать учительницу. А когда пришла до-

### Прощай, Комбат!

Мою любимую собаку звали Комбат. Мы его купили после смерти отца. Нам не хотелось выходить на улицу, а так надо было обязательно гулять с собакой.

Когда в квартире появился Комбат, мы с сестрой решили отдать все свои игрушки, они нам были уже не нужны. Новый член семьи любил лежать на кухне рядом с мамой. Я от Комбата никак не могла оторваться, все время его тискала, мучила.

Однажды он меня тоже «приласкал». Я тогда решила поиграть с его большими щечками, и мое лицо оказалось очень близко к его зубам, он легонько куснул под глазом. У меня там даже шрам остался!

Когда Комбату было два года, мы с сестрой ели «Читос». Он взял у нас пару чипсов. А через день все его тело обсыпало какими-то шариками. Это была аллергия, о которой мы не знали.

1 сентября 2022 года мы увидела в зоне шеи Комбата какие-то шишки. По рекомендации ветеринарных врачей давала ему лекарства. Это серьезно помогло. У пса начала спадать шишки, ему стало лучше.

А потом Комбату снова плохо. С каждой неделей его состояние становилось хуже и хуже.

Маме предложили усыпление, чтобы не мучать собаку. Она хотела было согласиться, а Комбат стал есть, радоваться, вилять хвостом. Конечно, она не стала его усыплять.

15 октяб-



Фото: Кадр из фильма «Кладбище домашних животных» (1989) / Laurel Productions / Paramount Pictures.

ря мы поехали отмечать день рождения сестры, а Комбата оставили дома. Когда вернулись, увидели бездыханное тело собаки. Я со слезами спрашиваю: «Мама, он же не умер, а просто спит?! Так ведь?!» Мама молчит и сдерживает слезы. И я осознаю, что моего маленького друга больше нет...



Дарина  
Петрова

### Можно только кремнировать

Кошек и собак где только не закапывают — в лесу, во дворах, на задворках. Возникают и стихийные кладбища с самыми настоящими надгробиями, портретами. Есть такое и во Всеволожске.

Часто животных хоронят без коробок. По ветеринарно-санитарным законам это запрещено, потому что после смерти домашние любимцы становятся биологическими отходами, и они могут быть очень опасными для окружающих. Стихийные захоронения считаются незаконными.

Мы решили узнать, как можно похоронить умершую собаку. Оказалось, тут есть два законных способа. Привезти тело в клинику, где сожгут останки, либо похоронить своего любимца на официальном кладбище домашних животных с

соблюдением всех мер безопасности и с почестями. Хоронить животных разрешено только после кремации.

Все ли выполняют требования закона? Мы обратились к частнику, оказывающему такие услуги. Он был готов захоронить животное без кремации. «Законно ли это?» — спросили мы. «Нет», — сказал он и пообещал все сделать безопасно — положить тело в коробку. «За это могут оштрафовать» — «Могут, если увидят».

Штраф за такое нарушение — четыре-пять тысяч рублей.

Средняя стоимость кремации во Всеволожске — 6000 рублей. Специалисты назначают цены от 3900 до 7730 рублей. За вывоз на кремацию придется заплатить 1500 рублей и больше.

В Санкт-Петербурге, в Красногвардейском районе есть единственный официальный мемориальный комплекс по захоронению животных. На индивидуальную кремацию туда принимают строго по записи.

Урну с прахом на кладбище в СПб можно как похоронить в землю, так и поместить в колумбарию. Есть выбор памятников и других ритуальных товаров.



Григорий  
Михайлов

Мои «университеты»

## Неделя правильного питания

Отчет о «проваленном» редакционном задании

Мне предложили провести «жестокый эксперимент»: просидеть неделю на ПП (правильном питании). Я согласилась.

Моя мама — консультант по питанию. Мне пришлось отказаться от вредной еды: чипсов и газировки; колбас и сосисек; конфет, булочек, пирожных и других сладостей. А также от хлеба.



София Григорьевна

**Понедельник.** На завтрак у меня белковый коктейль, состоящий из молока, воды и порошка гербалайф. На перекус в школу беру хлебцы. Полдня чувствую себя хорошо. На обед ем овощи (брокколи, фасоль и помидоры) и мясо (свинина). На перекус — мандарины. На ужин — омлет с сыром.

Засыпаю быстро.

**Вторник.** На завтрак снова белковый коктейль. В школу на перекус беру бутерброд с творожным сыром и помидор. На обед уплетаю борщ. На перекус беру банан. На ужин с аппетитом съедаю овощной салат. Всю ночь хорошо сплю.

**Среда.** На завтрак каша овсяная. Чувствую себя нормально, пока не наступает шестой урок — физкультура.

Мы разминаемся, встаем в пары и начинаем готовиться к сдаче нормативов по прессу (подниманию туловища). С этой задачей я справляюсь легко. Затем мы играем в вышибалу. Когда все проходит, чувствую усталость.

На обед ем гречневый суп. На перекус апельсины. На ужин мясо (свинина). Засыпаю быстрее, чем обычно.

**Четверг.** На завтрак белковый коктейль. В школу на перекус беру банан и грушу. На седьмом уроке у нас физкультура. Мы продолжаем подготовку к сдаче нормативов по прессу. Мне уже сложно его качать — со вчерашнего дня болят мышцы. Идти домой нет сил.

На обед ем борщ. На перекус — яблоко. На ужин — яичница с томатами. Чувствую себя нормально, но привычной легкости нет.

**Пятница.** На завтрак у меня овсяная каша. В школу на перекус ничего не беру.

На физкультуре сдаем норматив по прессу. Мне делать это сложно — очень сильно болят мышцы. Но я не сдаюсь и сдаю на пятерку (извиняюсь за тавтологию).

На обед с чувством выполненного долга ем борщ. На перекус — йогурт. На ужин — яичница. Засыпаю мгновенно.

**Суббота.** На завтрак овсяная каша. Мы одеваемся и всей семьей едем на экскурсию в Эрмитаж. В кафе с аппети-

том ем куриный суп. На перекус у меня яблоко. На ужин — жульен и поре. Засыпаю привычно быстро.

**Воскресенье.** На завтрак ем овсяную кашу. Отдыхаю дома, немного гуляю. На обед у меня рисовый суп. На перекус — банан. На ужин уминаю жульен с поре. Весь день чувствую себя хорошо. Засыпаю быстро.

**Вывод.** Все думали, что у меня не хватит физических сил, что я стану хуже соображать. Сил у меня хватило. А с тем, что для хорошей работы мозгу нужен сахар, я не спорю. Но организм может его получать не от сладостей, а из другой пищи.



Роман  
Руров

Родная земля

## Просыпаюсь от крика петуха

У нас бывают перебои с электричеством, раскисают дороги, но мне все равно нравится жить за городом

Утром просыпаешься не от будильника, а от крика петуха за окном. Выходишь во двор и дышишь... Рядом с домом лес, где я собираю грибы и ягоды и слушаю птичек.

Наш дом обогревает камин, который «ест» много дров. Иногда бывают перебои с электричеством, приходится сидеть в темноте без света.

Летом, когда жарко, можно купаться

в водоемах, они недалеко. Вода там довольно чистая. Летом плаваю по утрам и вечерам, когда вода теплее воздуха.

Когда начинается дождь, все дороги раскисают, ездить там становится сложно, но мне все равно нравится жить за городом. Там хорошо гулять с собакой. Она много бегает без намордника, но за ней надо следить, чтобы не увязалась за каким-нибудь диким зверьком.

Я видел в нашем лесу лис и зайцев, очень много крыс, кротов и прочих мелких животных. Я много раз наткнулся на следы кабанов и медведей, но сам их не видел, а родители как-то раз заметили.

Мы ходим по тропинке мимо колодца и дальше к газопроводу, а оттуда, если немного пройти, можно добраться до не- большого карьера. Мы там часто оста-

навливаемся и купаемся, а наша собака боится плавать, поэтому на глубину не заходит. Это одно из моих любимых мест.

На выходных в наше садоводство приезжаю друзья, у них там дачи. Я каждый раз показываю им что-то новое...

