



Пресса в образовании

23 (339)

ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ Уступите даме место! Девушки оценили профессию фрезеровщика → СТР. II

ОТКРЫТЫЙ УРОК Без пафоса. Зачем еще нужны алмазы → СТР. III

ЮНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ Честь и слава. Школьники гордятся родителями-героями → СТР. IV

ВОПРОС РЕБРОМ Дети страдают от лишнего веса. А вы держите себя в хорошей форме? → СТР. IV



Ученые установили связь между Пушкиным и палеоценом

ЛЕКТОРИЙ Что общего между геологией и поэзией? На этот вопрос ответили ученые на лекции, открывшей четвертый сезон образовательного проекта Политехнического музея «Интеллектуальная среда».

У лукоморья дуб зеленый, златая цепь на дубе том... Эти памятные с детства строки Пушкина натолкнули ученых на мысль, что через использование известных сказок можно привлечь внимание подрастающего поколения к научным исследованиям. Так и родилась тема лекции «Древнее Лукоморье»: как рассказать о геологии с помощью сказочных образов». Спикером выступил заместитель директора по научной работе Музея геологии, нефти и газа кандидат географических наук Иван Яшков.

Термин «лукоморье», или морская лука, обозначает изгиб берега. Как считают ученые, в эпоху палеоцена (56–66 миллионов лет назад) на территориях, которые сегодня занимают Центральная Россия и Западная Сибирь, хватало мелких морей с береговыми зонами, которые вполне подходили под определение «лукоморья». Да и на современной карте присутствуют топонимы, отсылающие нас к этому понятию, к примеру, стоящий на реке Ловать город Великие Луки в Псковской области, Самарская Лука на Волге, озеро Лукома в Ленинградской области и мыс Луковой в Мурманской.

— Тема лукоморья интересует меня достаточно долгое время — не менее десяти лет. Мои коллеги-геологи, географы и я начали собирать и изучать очень интересный геологический материал — древ-



18 октября. Замдиректора по научной работе Музея геологии, нефти и газа Иван Яшков на лекции проекта «Интеллектуальная среда»

ние окаменелые деревья, — говорит Иван Яшков. По его словам, исследования, посвященные доисторической флоре, велись учеными в 2013–2023 годах. За десять лет было обнаружено большое количество ископаемых артефактов, которые могут многое сказать о том, как развивалась растительная жизнь на нашей планете. Самой грандиозной находкой, как считает Яшков, можно назвать 10-метровый обломок древесного ствола, возраст которого, по предварительным оценкам, составляет около 55 миллионов лет. Весит

окаменелость более двух тонн. Сейчас раритет находится в Музее геологии, нефти и газа, где Иван Яшков и группа ученых по этому фрагменту целиком реконструировали древнего древесного гиганта.

— Это не просто отдельная деревушка, листочек или плод, это полностью восстановленный организм дерева, — с гордостью подчеркивает Яшков. Ученым, которые провели эту кропотливую работу, действи-

тельно есть чем гордиться: подобная полная реконструкция сегодня в нашей стране существует в единственном экземпляре. Ну скажите, чем не прародитель сказочного пушкинского дуба? Географ особо отметил, что на самом деле лукоморье вокруг нас, — поясняет Иван Яшков. По мнению ученого, это понятие присутствует в нашей жизни, проникая в нее через самые разные смыслы, которые несут в себе и сказки Пушкина, и иллюстрации к ним, сделанные замечательными

художниками Василием Васнецовым и Иваном Билибиным, и даже песни Владимира Высоцкого.

— Узнавать новое полезно, это порождает в новом поколении любопытство. Если завтра дети будут говорить, что мы рассказали о лукоморье не только как о части русской культуры, но и как о геологическом и географическом понятии, то мы будем понимать, что наша миссия выполнена, — уверен Иван Яшков. Как отмечают участники встречи, такой подход к подаче научного материала вполне себя оправдал.

— Мы с сыном пришли на лекцию, потому что нас заинтересовало ее название. Была интересна связь между волшебным миром сказок Пушкина и современной геологией, — говорит москвичка Светлана Карцева. — Мы хотели узнать, как возможно такое пересечение смыслов. Мне особенно нравится, что к таким мероприятиям и к изучению географии привлекают детей. Думаю, что очень важно учить подрастающее поколение нашей многогранной истории.

ПРОЕКТ

«Интеллектуальная среда» — это совместный проект Политехнического музея и Community Moscow. Встречи с учеными проходят дважды в месяц по средам. Первую встречу четвертого по счету сезона организаторы приурочили к отмечаемому в октябре 160-летию знаменитого геолога, географа, популяризатора науки и писателя Владимира Обручева. Политехнический музей постоянно устраивает для взрослых и детей встречи в разных форматах — с учеными и экспертами во всевозможных областях человеческого знания.

РЕАЛЬНОМУ ПРАРОДИТЕЛЮ ДУБА ИЗ СКАЗОЧНОГО ЛУКОМОРЬЯ НАСЧИТЫВАЕТСЯ 55 МИЛЛИОНОВ ЛЕТ

Ежедневно и везде нас окружают люди, уткнувшиеся в свои смартфоны. И неудивительно! Ведь сейчас около половины населения планеты являются пользователями мобильного интернета. Цифра солидная, особенно учитывая, что в 2014 году доступ к интернету посредством сотовой связи могли себе позволить не более трети жителей Земли. К чему ведет столь стремительное развитие коммуникаций? И что станет с живым общением?

Современный человек должен дружить с технологиями

Технологии помогают людям и положительно влияют на наше развитие. Если раньше основным средством доступа в интернет и общения являлся персональный компьютер, то сейчас многие даже пропускают этот этап и активно используют свои мобильные телефоны. Современные смартфоны позволяют решать ряд задач, которые раньше были под силу только компьютерам. Это для человечества большая прорыв. В принципе, сейчас, если человек не занимается строго профессиональной деятельностью, где компьютер является необходимостью, телефон сможет с легкостью заменить ему все прочие средства. Возможно, в буду-

щем и эту ступень люди заметят, например, на очки виртуальной реальности с возможностью выхода в сеть. Еще лет 10–15 назад покупки продуктов и ряда других товаров, а также получение любой информации в целом было более затруднено, чем сейчас. Мы используем самые разные сервисы. Генеративные модели и искусственный интеллект становятся серьезным скачком в развитии технологий.

ЗА



СЕРГЕЙ БЕЛОВ
ЭКСПЕРТ ПО КИБЕР-БЕЗОПАСНОСТИ

задачи решаются быстро и эффективно, так как люди используют мобильный интернет, чтобы найти нужную информацию, и программы искусственного интеллекта, чтобы в краткие сроки сдать, например, свою работу.

Наше физическое состояние стремительно ухудшается

Нельзя сказать про влияние интернета на людей однозначно. С одной стороны, он упрощает жизнь, работу и досуг, но с другой — его высокая скорость сильно влияет на физическое и эмоциональное состояние каждого из нас. Мы можем этого даже не видеть, но эффект все равно есть, и он крайне негативный. Волновые воздействия действительно разрушают физическое тело человека. Дети, которым сейчас по 7–10 лет, уже продолжают время находится под этим воздействием и становятся истощенными, у них нет данной от природы энергии и сил. Страдают и их нервная система, потому что юная психика

еще не готова воспринимать эти частоты. Многие родители хотят, чтобы их ребенок был самым продвинутым и умным, поэтому позволяют сидеть в гаджетах целый день. Кроме того, в сети сейчас слишком много мусора, который человеку в принципе не нужен. Хотя наш мозг очень гибкий, но он начинает не справляться с настолько большим количеством поглощаемой информации. Вследствие этого люди становятся раздражительными, испытывают стресс. Поэтому, чтобы наше общество продолжало развиваться и процветать, надо ограничить это стремительное потребление информации из сети.

ПРОТИВ



ИРИНА ХОЛМАЛЬСКИЙ
СОЦИОЛОГ, ПСИХОЛОГ

Мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

Легендарный Юрий Саульский. Тот, кто влюбил страну в джаз

Юрий Саульский родился в Москве 23 октября 1928 года. Благодаря ему в нашей стране зазвучала совсем другая музыка.

...Первым быть всегда трудно. Но история Саульского — это история особого «первого», поскольку Юрий Сергеевич сочетал в себе совершенно уникальные данные, сделавшие его незаменимым. Он совершал невозможное с легкой улыбкой, в дело своей жизни — слушание музыки — верил свято и в итоге стал защитником интересов джазового искусства на государственном уровне!

«Сегодня он играет джаз, а завтра родину продаст». Сейчас это выглядит нелепой шуткой, но в пору гонений на джаз музыкантам было не до смеха. То время совсем не фигурально именовали «эпохой разгигания саксофонов».

У Юри с детства был прекрасный музыкальный вкус. В училище Юра играл на валторне, в консерватории учился на теоретико-композиторском факультете, но потом его судьба пошла по особому сценарию. После первой же встречи с джазом Саульский влюбился

в него раз и навсегда. В середине 1950-х в воздухе запахло оттепелью. Теперь джаз не был так категорично осуждаем, как прежде. Вчерашний студент Юрий Саульский мечтал познакомиться с ним больше число людей и привить к нему любовь — такую, какую испытывал сам. После окончания учебы он быстро стал музыкальным руководителем эстрадного оркестра Дмитрия Покрасса, который работал при Центральном дворце культуры железнодорожников. А буквально год спустя при Мосэстраде был создан эстрадный оркестр под управлением Эдди Рознера. Этот знаменитый музыкант бежал в СССР в начале Второй мировой войны и только-только вернулся в столицу с Колымы... Саульскому было 27 лет. Став в оркестре музыкальным руководителем, он просто растворился в джазе, а в 1957 году возглавил оркестр Центрального дома ра-



1994 год. Композиторы Олег Лундстрем (слева) и Юрий Саульский на открытии Международного джаз-фестиваля в столичном концертном зале «Россия»

ботников искусств, собрав уникальную команду из лучших джазменов того времени. Их игрой заслушивались, но пресса ополчилась на «стиляги», и оркестр расформировали. Но Саульский не унывал. Это он написал знаменитый твист «Черный кот» и мо-

ре песен для эстрады, в 1960-х возглавил оркестр Московского музик-холла, а затем биг-бэнд «ВЮ-66», где в разные годы работали саксофонист Алексей Козлов, пианист Игорь Бриль, пели Вадим Мулерман и Валентина Толкунова. Саульский писал совре-

менную музыку, но на иной, особый, продвинутый лад, она звучит в 20 с лишним спектаклях и 50 фильмах. Его не стало 20 лет назад. Музыкальный мир вспоминает его с благодарностью и теплом.

ОЛЬГА НИКИТСКАЯ
edit@edupressa.ru

ЦИТАТА



АЛЕКСЕЙ КОЗЛОВ
САКСОФОНИСТ, ДЖАЗМЕН

Огромная заслуга Юрия Саульского в том, что ему удалось принять в Союз композиторов целый ряд джазменов, преодолевая колоссальное сопротивление со стороны как консервативно мыслящих «академистов», так и со стороны партийных чиновников, составлявших подавляющую часть аппарата этого творческого союза. Не будь Юри, никто другой даже и подумал бы о судьбе таких талантливых композиторов, как Георгий Гаранян, Юрий Чугунов, Игорь Бриль. А для меня он был настоящим ангелом-хранителем...

Россияне покажут семейные ценности

В начале ноября заканчивается регистрация на конкурс «Это у нас семейное», направленный на поддержание традиционных ценностей. Его инициатором выступил президент РФ Владимир Путин, а организатором — автономная некоммерческая организация (АНО) «Россия — страна возможностей».

— Уже сейчас мы видим, что такого конкурса действительно не хватало. С момента запуска заявки на участие в нем подали более 60 тысяч семей — это около 340 тысяч человек, — говорит заместитель генерального директора АНО Оксана Ачкасова.

Принять участие может любая семья. Основное требование — в семейную команду (не менее четырех человек) должны входить представители минимум трех поколений. Причем один из членов сборной — обязательно ребенок 5–17 лет.

— Основная задача, которую мы ставим перед собой, — объединить семьи через общие дела, замотивировать проводить больше времени вместе, возродить семейные традиции, создать общие цен-

ности. А еще погрузить взрослых в большой и разнообразный мир современных детей и подростков, а детей — познакомить с ответственной и важной миссией родителей, — поясняет Ачкасова. По окончании приема заявок начнется первый отборочный этап. Командам будет предложено много увлекательных заданий. Например, сообща исполнить песню, приготовить блюдо по фамильному рецепту или создать виртуальную летопись своей семьи. Главное — сделать общее, полезное для всей семьи дело. Отбор будет проходить дистанционно, онлайн.

В начале следующего года лучшие семейные команды примут участие в окружных полуфиналах. Завершится первый сезон финалом в Москве, где 300 семей соберутся, чтобы проявить себя и побороться за главные призы. Финалисты получат возможность отправиться всей семьей в большие путешествия, а 30 семей-победителей получат сертификат на 5 миллионов рублей на улучшение жилищных условий.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
edit@edupressa.ru

ПРОФИ Иметь профессию, которая будет всегда востребована вне зависимости от изменений на рынке труда и от возраста, — значит иметь стабильное будущее. Сегодня наш герой — фрезеровщик.

Высококвалифицированный специалист, занимающийся обработкой деталей различной сложности путем обработки в горизонтальной и вертикальной плоскостях при помощи специального режущего инструмента и на фрезерных станках, носит название «фрезеровщик». Проще говоря, это специалист, который работает с металлическими, пластмассовыми или деревянными изделиями, придавая им нужную форму и размер при помощи специального инструмента — фрезы. А непосредственно фреза — это режущий инструмент, который вращается и срезает слой материала поверхности изделия. Любая профессия в машиностроении отчасти творческая. На сегодняшний день отрасль стремительно развивается, и для выполнения поставленных задач недостаточно быть только хорошим специалистом, необходимо проявлять особый подход к реализации многих проектов, — рассказывает Максим Парфенов, преподаватель Политехнического колледжа № 8 имени дважды Героя Советского Союза И. Ф. Павлова. По его словам, в связи с промышленным подъемом последних лет и ростом инвестиций в производство станочные профессии особенно востребованы. Специалист хорошего уровня без проблем найдет работу с высокой заработной платой.

Одним из основных качеств фрезеровщика можно отметить способность к пространственному мышлению. Лично я перед началом выполнения задания не только прорабатываю его на бумаге, но и симулирую в голове, раз за разом прогоняя план действий на много шагов вперед. Это позволяет выявлять ошибки и улучшить качество выполнения задания, — говорит педагог.

На сегодняшний день уровень заработной платы в Москве колеблется от 60 до 170 тысяч рублей в месяц. Все зависит только от самого рабочего. На многих предприятиях оплата труда сделанная, что позволяет в разы повысить свой доход. Профессию получают в политехнических колледжах, но также есть возможность получить ее и непосредственно на заводе, поскольку сегодня многие крупные предприятия



13 октября. Преподаватель Максим Парфенов считает, что фрезеровщик должен видеть на шаг вперед

Мастер трехмерного мышления

располагают учебными центрами. В Политехническом колледже № 8 к специальности «фрезеровщик» стремятся отнюдь не только представители сильного пола. Девушки тоже успели «распробовать» эту профессию и желают научиться работать на точных высокотехнологичных станках, а потом работать по данной специальности. Год назад я окончила среднюю образовательную школу, и у меня возник вопрос: ка-

кую профессию выбрать? Я посоветовалась с родителями, с друзьями и со специалистами из разных сфер. И вот выбрала специальность «оператор станков с программным управлением». А выбрала именно эту профессию я потому, что она перспективная, высокооплачиваемая, стабильная и будет весьма востребована в будущем. Также я знакома со

многими специалистами в этой сфере и понимаю, чем буду в будущем заниматься, какой карьерный рост у меня будет и где я буду работать, — рассказывает студентка второго курса группы 21 «ОС» Анна Липатова. По словам учащейся колледжа, в этом учреждении они углубленно изучают различные материалы, также ей нравится то, что

в данной рабочей профессии важна коммуникация. А самое главное, девушке очень нравится создавать детали «своими силами и знаниями». Наблюдать, как сырье превращается в точный компонент, невероятно приятно. Специалисты-фрезеровщики часто испытывают сильное чувство своего личного вклада в отрасли, которые они обслуживают.

ДМИТРИЙ ПЛОТНИКОВ edit@edupressa.ru

Инструментарий фрезеровщика



Отрезные фрезы
Отрезными фрезами специалисты выполняют различные работы по отрезке, прорезанию пазов и шлицев либо в комбинациях указанных работ.

Червячная фреза
Многолезвийный инструмент с режущими зубьями. Предназначена фреза для нарезания зубчатых колес, шлицевых валов.

Цанговый патрон
Вид станочной оснастки для закрепления осевых инструментов или деталей при металлообработке. Включает в себя зажимную гайку и цанги.

Трехсторонние дисковые фрезы
При фрезеровании углов и пазов в деталях из металлов и сплавов применяются трехсторонние дисковые фрезы, оснащенные вставными ножами, на которые напаиваются твердосплавные пластины.

Торцевые фрезы
Торцевыми фрезами принято вести обработку плоских поверхностей.

Концевые фрезы
Обладают универсальностью — их используют для резания как металлических, так и неметаллических (деревянных, пластиковых) изделий в мебельном и строительном производстве.

13 октября. Студентка Анна Липатова сама выбрала эту перспективную специальность

КЛАССИФИКАЦИЯ

В соответствии с Единым тарифно-квалификационным справочником работ и профессий рабочих фрезеровщику присваивается 2–6-й разряд.

■ **2-й разряд.** Фрезерование на горизонтальных и вертикальных и копировальных станках простых деталей с применением режущего инструмента в соответствии с технологической картой или указаниями мастера.

■ **3-й разряд.** Фрезерование деталей средней сложности и инструмента на односторонних горизонтальных и вертикальных станках, на простых продольно-фрезерных, копировальных и шпоночных станках с применением режущего инструмента и универсальных приспособлений.

■ **4-й разряд.** Фрезерование сложных деталей и инструмента на специализированных станках, наладочных для обработки определенных деталей, или на универсальном оборудовании с применением мерного режущего инструмента и специальных приспособлений.

■ **5-й разряд.** Фрезерование сложных деталей и инструмента, требующего комбинированного крепления и точной выверки в нескольких плоскостях, на универсальных, копировальных и продольно-фрезерных станках различных типов и конструкций.

■ **6-й разряд.** Фрезерование сложных экспериментальных и дорогостоящих деталей и инструмента, имеющих несложные сопрягаемые с криволинейными цилиндрическими поверхностями, с труднодоступными для обработки и измерений местами, с применением универсального и специального режущего инструмента и оптических устройств.

Учись, студент! Сантехники дают уроки мастерства

Во второй декаде октября завершился второй этап чемпионата профессионального мастера «Лучший сантехник. Кубок России». Организатором турнира выступил благотворительный фонд «Мечта» при поддержке Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ. Первый этап всероссийского кубка «Добро согревает» проходил в сентябре. Участники соревнований проводили для школьников и студентов серию профориентационных мастер-классов, участие в которых приняло свыше 10 тысяч человек. Параллельно было открыто интернет-голосование, где болельщики могли поддержать понравившуюся команду. Участников, набравших наибольшее количество голосов, ожидают ценные призы. Кроме того, в ходе первого этапа конкурсанты оказали профессиональную помощь 42 семьям и трем социальным учреждениям. Как сообщили организаторы, в рамках второго этапа турнира, который получил название «Школа сантехника», представители команд из 22 регионов страны провели более трех десятков мастер-классов в колледжах и школах, а также на предприятиях. — Этап «Школа сантехника» является неотъемлемой частью нашего чемпионата. Через такие мастер-классы и общение с профессионалами своего дела мы стремимся вдохновить молодое поколение на выбор этой важной профессии, которая является основой комфортной и безопасной жизни нашего общества, — отмечает председатель совета фонда «Мечта» Сергей Ермаков. Мастера-сантехники знакомы учащимся с особенностями своей специальности, делились профессиональными секретами и приемами работы, обучали пользоваться инструментами. К примеру, в Копейске Челябинской области воспитанников центра помощи детям, оставшимся



Октябрь 2023 года. В турнире «Школа сантехника» представители 22-х регионов страны провели свыше тридцати мастер-классов

Кстати

Чемпионат зародился в Челябинской области в 2012 году. За эти годы он вырос из районного конкурса в масштабный проект федерального уровня, поддержку которому сегодня, помимо Министра, России оказывают администрация региона, Федеральное агентство по делам молодежи, Торгово-промышленная палата РФ. Основная цель турнира, по словам организаторов, — повысить престиж рабочей профессии «сантехник» и человека труда в целом.

без попечения родителей, научили пять полипропиленовые трубы, заодно показав, что их можно использовать не только по прямому назначению, но и для изготовления мебели. Ученики нижегородской школы № 167 собрали из труб фигуры верблюда и оленя — символы Челябинской и Нижегородской областей, а их сверстники из школы № 18 города Ухты — слово «Победа» в знак поддержки своих земляков, защищающих страну в зоне специальной военной операции. Две команды из Челябинской области провели мастер-классы для участников федерального проекта «Билет в будущее», направленного на раскрытие талантов и осознанный выбор карьеры. В Центре опережающей профессиональной подготовки Челябинской области мастера рассказали о тонкостях своей работы и предложили школьникам на учебном макете освоить разводку труб в квартире. — Участники чемпионата продемонстрировали не только свой профессионализм, но и неравнодушное отношение к делу и активную социальную позицию, — говорит Сергей Ермаков.

СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ edit@edupressa.ru

Питерские ученые научились делать целлюлозу из крапивы

Эффективный и экологичный способ получения целлюлозы из крапивы запатентовали российские ученые. Идея пустить в дело один из самых распространенных «сорняков» на просторах страны родилась в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна. Сырьем служат стебли растения, листья же, по словам специалистов вуза, используются для получения биологически активных веществ, применяемых, к примеру, в фармацевтике. Целлюлоза нужна

не только для производства бумаги. И само соединение, и эфиры на его основе применяются в легкой, химической и даже военной промышленности. При этом, утверждают ученые, их разработка экономически выгоднее получения целлюлозы из древесины. В общем, импортозамещение в действии! Буквально недавно мы писали о сибирских ученых, придумавших уникальную биопленку на основе наночастиц, получаемых из листьев брусники.

АРТЕМ ЧУБАП edit@edupressa.ru

ЦИТАТА НОМЕРА

Автор цитаты сегодняшнего номера Аркадий Исаакович Райкин родился 24 октября 1911 года в городе Риге. Маленький Аркаша еще в школе увлекся театром, где занимался в драматическом кружке. После школы он поступил в Ленинградский техникум сценических искусств, который окончил в 1935 году. Сразу после его окончания начал работать в ленинградском Театре рабочей молодежи — будущем Театре имени Ленинского комсомола.

Дебют в кинематографе у него состоялся в 1939 году, где он играл небольшие роли. В этом же году Аркадий Райкин принял в труппу ленинградского Театра эстрады и миниатюр. Там он выступал с эстрадными номерами, научился искусству конфранса и уже в 1942 году стал художественным руководителем этого театра. Во время Великой Отечественной войны Райкин давал фронтовые концерты. За заслуги во время ВОВ он награжден орденом Отечественной войны 2-й степени. Позже был награжден медалью «За оборону Кавказа». После войны продолжил работать в Театре эстрады и миниатюр, параллельно снимаясь в фильмах, самые любимые из которых «Мы с вами где-то встречались» (1954), «Волшебная сила искусства» (1970), «Люди и манекены» (1974) и многие другие. Миниатюры и спентакли артиста всегда имели сатирическую направленность, но в то же время были интеллигентными и корректными. Он много выступал за рубежом: в Болгарии, Венгрии, Польше, Чехословакии, Румынии, ГДР, на Международном фестивале пантомимы в Западном Берлине. В 1964 году вместе с театром побывал на гастролях в Англии, которые прошли с большим успехом. В 1982 году театр переехал в Москву, где через пять лет получил название «Сатирикон». Скончался Аркадий Райкин 17 декабря 1987 года. Похоронен на Новодевичьем кладбище.

Генетическая информация станет новым золотым запасом

Курчатовский геномный форум, прошедший 17–20 октября в Москве и Обнинске, собрал на своих площадках ведущих отечественных и зарубежных ученых. По мнению участников, генетика, биоинженерия и биотехнологии — одни из наиболее перспективных направлений научно-технического развития и сегодняшнего, и завтрашнего, и послезавтрашнего дня. — Генетическая информация в стране становится новым золотым запасом, — заявил на открытии форума прези-

дент Национального исследовательского центра «Курчатовский институт» Михаил Ковальчук. Соответственно, и специалисты соответствующего профиля будут востребованы во многих отраслях — от агропромышленного комплекса и медицины до обеспечения биобезопасности. Напомним, что институт выступает в качестве оператора создающейся в нашей стране Национальной базы генетической информации.

БОРИС СТЕПАНОВ edit@edupressa.ru

Учащиеся оценят плюсы рабочих профессий

Ярмарка вакансий от лучших автосервисов Москвы и Подмосквы стартует 26 октября в Обнинске. Мероприятие проходит в рамках Фестиваля рабочих профессий автомобилестроения — 2023, организаторами которого выступили технический центр «Волин», Региональная ассоциация станций техобслуживания (РАСТО) и «ОПОРА России». В числе участников — более 40 профильных колледжей, техникумов, вузов и научных центров. Свою продукцию

также представят российские производители автомобильного оборудования, химии и компонентов. По словам представителей оргкомитета, мероприятие направлено на продвижение отечественной инженерно-технической мысли, популяризацию современных рабочих профессий в автомобилестроении и автотехобслуживании, профориентации среди школьников Московского региона. СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ edit@edupressa.ru

В 1883 году, 140 лет назад, вышел в свет роман Луи Буссенара «Похитители бриллиантов», живописующий похождения трех благородных французских авантюристов в Африке во времена «алмазной лихорадки» 70-х годов девятнадцатого столетия. На этом «Открытом уроке» мы не только вспоминаем автора, составившего конкуренцию самому Томасу Майну Риду, но и рассказываем, где и как происходит добыча драгоценных камней, а также на что еще годятся «брюлики», кроме украшений.

Бриллиантовые дороги ведут к техническому прогрессу

ГЕОЛОГИЯ Наша страна занимает первое место в мире по каратности добываемых камней и второе в общем рейтинге стран, которые занимаются разработкой алмазных месторождений. В чем причина успеха?

Камни, добытые в России, сейчас используются не только в ювелирном деле, но и в технологических цепочках многих производителей.

— Добыча алмазов в нашей стране началась с Урала. До революции 1917 года там нашли около 250 камней, причем исключительно высокого качества, — говорит кандидат исторических наук, преподаватель МГУ имени Ломоносова Виктор Трефилов. — На самом деле искали, как в том анекдоте, «под фонарем» — Урал ведь считался кладовой самоцветов. Но крупных месторождений алмазов там так и не обнаружили.

Что Африка, что Якутия
Коренное месторождение, увы, ученым обнаружить не удалось. Такое месторождение — это зона, где алмазы выносились на поверхность вместе с магмой во время извержений вулканов. В образовавшейся породе возникали газовые пузыри, они лопались, образуя подобие трубок. Порода называли кимберлитом, так как впервые ее нашли в Кимберли — провинции в Южной Африке. По словам кандидата геолого-минералогических наук Евгения Суздальцева, камни, и в большом количестве, на Урале нашли во время Великой Отечественной войны. И лишь в 1946-м в Пермском крае открылось предприятие



Вот из таких старательских артелей выросла со временем алмазодобывающая отрасль России. Фото сделано на прииске в районе Нижнего Тагила в конце XIX века

«Уралалмаз» — первое такого рода в СССР. Оно, кстати, существует по сей день. — Месторождение здесь россыпное. В отличие от коренного — это место разрушения кимберлита, где дожди, ручьи и грунтовые воды тысячи лет вымывали породу, унося щебень и гальку вместе с драгоценными камнями, — рассказывает ученый. Это единственное россыпное месторождение в Европе, на котором добывают алмазы в промышленных масштабах. Здесь работают четыре алмазодобывающие драги и две обогатительные фабрики. Обработка алмазов проходит рядом — в Перми.

— Еще в 1930-е исследователь Владимир Соболев высказал предположение, что по геологическому происхождению сибирская и южноафрикан-

ская платформы, можно сказать, идентичны. И если Южная Африка богата алмазами, то нужно искать их и в Сибири, — рассказывает Евгений Суздальцев. — Но тогда больше разрабатывали уголь в Караганде и Кузбассе, а также золото, в том числе на Колыме. За алмазы никто не брался. И лишь в 1949 году еще одно россыпное месторождение обнаружили на Соколинной косе в Якутии.

Первую кимберлитовую трубку нашли в начале 1950-х близ якутской реки Далдын. Назвали ее «Зарница». А в 1955 году геологи обнаружили кимберлитовую трубку «Мир». — Именно с нее началась активная добыча алмазов в Якутии, — отмечает Суздальцев. — Рядом с месторождением построили поселок Мирный. Всего за два года поселок вырос до города.

Карьер-рекордсмен

Алмазный карьер в Мирном — самый большой на планете. Его диаметр составляет около 1200 метров, глубина — более 500 метров. Надно выработки ведет 8-километровый серпантин. В 1950–1970-е геологи обнаружили еще несколько месторождений. Сегодня Якутия насчитывает 150 мест, где добывают драгоценные камни. Идет добыча алмазов и в Архангельской области. Там находится месторождение имени Ломоносова. Работы здесь идут всего 25 лет.

Не стоит думать, что алмазы из земли гребут огромными ковшами. В среднем содержится несколько драгоценных камней — всего 3–5 карат на тонну. А один карат — это всего 0,2 грамма. Соотношение: на тонну руды — грамм алмазов. — После того как добывают породу, она измельчается на сегменты от 150 до 50 мм. Затем кимберлит отделяется от

Кстати

Алмазы — одно из главных природных богатств России наряду с нефтью, газом, углем, лесом и золотом. По мнению экспертов, сегодня стратегически важно не только совершенствовать технологию добычи, но и находить алмазам все новое применение в высокотехнологичных отраслях. Это — необходимая составляющая для формирования технологического суверенитета России.

общей массы. Это первичная добыча, — объясняет Евгений Суздальцев. — При вторичной руду измельчают уже сильнее — на частицы от 32 до 1 мм, затем просеивают. После этого чистый кимберлит получает одну из четырех категорий ценности.

Не только «ювелирка»
Большинство добытых алмазов считаются техническими:

из-за низкого качества их нельзя использовать в ювелирной отрасли. Но они востребованы в других отраслях. — Алмазная пыль применяется для изготовления медицинских инструментов, используемых во внутриполостных исследованиях, — рассказывает Евгений Суздальцев. — Алмазное напыление позволяет точнее провести разрезы, и при этом инструмент сохраняет свою остроту.

Алмазное напыление применяется для производства фрез, сверел, головок буров и других инструментов с высокопрочной режущей кромкой. Алмазы, по словам ученого, также очень востребованы в ядерной энергетике (для изготовления различных высокоточных измерительных приборов), компьютерной технике и микроэлектронике, в лазерных и космических технологиях.

НИКИТА МИРОНОВ
n.mironov@vm.ru

САМЫЕ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ ПЛАНЕТЫ

Куллинан I

Он же — «Большая звезда Африки». Бриллиант в 530,2 карата, украшающий королевский скипетр Британской империи. Самый крупный и дорогой из троих «Куллианов», которые получились из разрезанного на части алмаза-рекордсмена «Звезда Африки» массой 3106,75 карата (найден 26 января 1905 года на территории ЮАР).



Куллинан II

Он же — «Вторая звезда Африки». Камень массой 317,4 карата, украшает корону Британской империи.



Кохинур

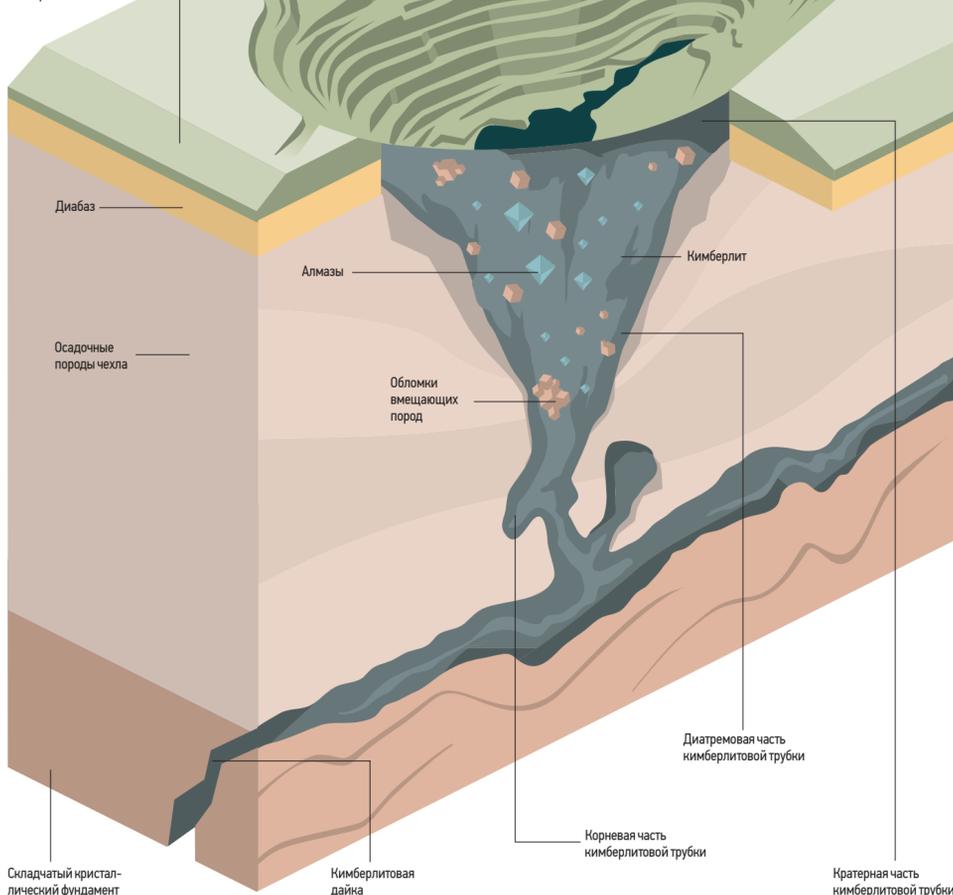
Он же «Гора света». Еще одно сокровище британской короны. Камень в 105 карат уступает массой старшим братьям Куллинану, но зато имеет долгую кровавую историю, которую можно достоверно проследить с 1300 года. А легенды о нем и вовсе уходят корнями в седую древность.



Устройство кимберлитовой трубки

Возраст кимберлитовых трубок в Якутии составляет от 450 до 140 миллионов лет, в Архангельской области — примерно 360 миллионов лет

Конус из туфа и продукты выветривания

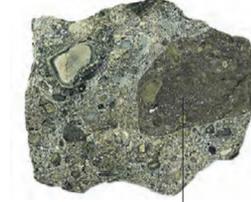


ЦЕНА СВОБОДЫ

В 1829 году крепостной Павел Попов промывал золото на Крестовоздвиженском прииске в Пермской губернии. И наткнулся на странный камень. Смотритель прииска отправил его на оценку, и выяснилось — алмаз. Первый в России! В награду за находку Попов получил волю.

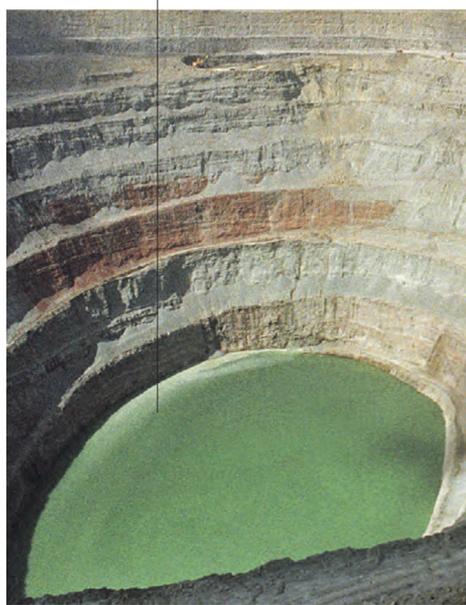
Форма

Кимберлитовая трубка представляет собой перевёрнутый конус, основанием которого служит земная поверхность, а вершина направлена к ядру планеты. Диаметр основания — от 400 до 1000 метров. Глубина канала, образовавшегося при прорыве раскаленных газов сквозь земную кору, может достигать нескольких десятков километров. В разрезе трубка напоминает гигантскую морковку.



Состав

Кимберлитовая трубка заполнена зеленовато-серой туфовидной массой, состоящей из вулканических пород с включениями различных веществ и минералов, в числе которых не только алмазы, но и ксенолиты, флогопит, оливин, карбонаты, пирроп.



Патриотичный хруст французской булки

Писательскую славу и популярность Луи Буссенар во многом заработал на патриотизме. Автор приключенческих книжек, успешно конкурирующий с такими мастерами жанра, как Жюль Верн и Майн Рид, своей популярностью он пользовался для укрепления и продвижения в массы позитивного имиджа любимой родины.

Родители дали Луи хорошее образование, позволившее юнше поступить на медицинский факультет Парижского университета и быть бы ему врачом, но... Началась Франко-прусская война 1870–1871 годов. Молодого Буссенара призвали в армию, и он отправился в войска в качестве полкового врача. За неполный год, что шли боевые действия, 23-летний хирург насмотрелся всякого. И, похоже, это отравило его от медицины.

По окончании войны Буссенар вернулся было в университет, но достаточно быстро забросил учебу, решив попробовать свои силы в литературном поприще. В 1875-м он окончательно переключился на беллетристику и журналистику, сотрудничал со многими парижскими изданиями. Тремя годами позже, уже набравшись опыта, он стал постоянным автором «Журнала путешествий и приключений на суше и на море». В этом издании частями публиковался дебютный роман Буссенара «Через всю Австралию». Нельзя сказать, что книга провалилась, но и особого успеха не имела. Зато второй роман, «Кругосветное путешествие юного парижанина», принес писателю настоящую славу. Неясным, но существенным слагаемым достигшего лите-

ратора успеха стала сложная политическая ситуация. Франция тогда переживала сложные времена: война, развязанная императором Наполеоном III против германских государств во главе с Пруссией, была с треском проиграна — страна потеряла более 138 тысяч убитыми и 143 тысячи ранеными, почти полмиллиона французских солдат угодили в плен, тогда как общие потери немцев составили всего 144 тысячи. Это был закат Второй французской империи и самой Франции как одного из сильнейших геополитических игроков на карте Европы и мира.

ОТВАЛЫ ИСТОРИИ

АРТЕМ ЧУБАР
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



Потому книги Буссенара, чьи герои — ловкие, умные, бесстрашные и благородные французы — с честью выпутывались из невероятных приключений в самых диких и опасных уголках земли, пришли по сердцу публике на родине писателя. Зарубежный же читатель легко прощал автору некоторую картонность положительных персонажей и нарочитую злобность отрицательных за бойкость пера и умение держать интригу, а также понастоящему увлекательные и подробные описания природы, фауны и флоры Африки, Америки, Юго-Восточной Азии и Австралии. Весомым плюсом была также искренность Буссенара. Он был подлинным патриотом своей страны. И ничуть этого не стеснялся.



Узнали героическое настоящее своих родителей

АКЦИЯ В Центральном доме Российской армии прошел семейный фестиваль «Мой папа самый лучший!», собравший отцов и детей из всех районов столицы.

бенка. Чтобы семейные ценности и уважение между ее членами оставались на первом месте, мы и проводим такие масштабные праздники. А если семья приходит к нам, то мы понимаем, насколько сегодня необходимо чувство единения, — поделилась Иванова Олеся, руководитель общественной организации «Герои нашей Родины». Для детей были подготовлены самые разные активные зоны и мастер-классы. Они могли попробовать себя в роли пожарных, примерить на себя их одежду и научиться оказывать первую помощь на умном роботе-манекене, научиться основным Правилам дорожного движения и изучить технику тхэквондо. Также у них была возможность сделать 3D-фигурку в виде звезды собственными руками и забрать ее в качестве сувенира, смастерить игрушечную модель танка, самолета и вертолета, а еще научиться разбирать и собирать оружие. В этом им помогли

По залу летают воздушные шары, встуду слышится детский смех, а лица взрослых не сходят улыбки. Все это — фестиваль «Мой папа самый лучший!», который был проведен в честь Дня отца, празднуемого по всей России каждое третье воскресенье октября. В этот раз праздник был организован для детей военнослужащих, юнармейцев и кадетов, в том числе тех, кто сейчас находится в зоне специальной военной операции. Многие отцы, вернувшись домой, тоже пришли на праздник, ведь именно роль папы является самой главной в жизни любого мужчины. Поэтому у детей была возможность насладиться семейным времяпрепровождением и многому научиться. — В наше время статус папы очень важен для каждого ре-



15 октября. Школьник Иван Белов участвует в мастер-классе по разборке-сборке автомата Калашникова

САМЫМИ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И НАИБОЛЕЕ ВОСТОРЖЕННЫМИ ЗРИТЕЛЯМИ «ФЕСТИВАЛЯ ПАП» БЫЛИ, КОНЕЧНО, МАМЫ

учащиеся кадетского класса школы № 771. Ребята показали детям, как обращаться с оружием и вязать морские узлы.

— Мы постарались доступно и наглядно объяснить, как работает автомат, что с ним делать и как с ним правильно обращаться. Было заметно, как дети вовлечены в процесс, и это, безусловно, радует. Возможно, в будущем они тоже станут кадетами и, как мои товарищи и я, пойдут на службу Отечеству. Конечно

же, отцы детей тоже могли поучаствовать в нашем мастер-классе и поспорить с ребятами, — рассказал Вячеслав, младший сержант школы № 771.

Отдельно хочется отметить коллективное создание плаката для героев СВО. На карте России дети выкладывали триколор цветами из бумаги, которые вырезали своими руками. Кроме того, они могли написать письма для своих отцов, братьев или других мужчин, которые сейчас находятся на СВО. Маленькими ручками

они старательно выводили буквы, желая бойцам крепкого здоровья и скорейшего возвращения домой к своим семьям.

— Дети, побывавшие сегодня на нашем празднике, смогут почувствовать силу нашей страны и ее сплоченность. Думаю, это очень важно для тех, чей папа сейчас далеко, но в каком-то смысле все равно рядом, — добавила Олеся Иванова.

Помимо полезных и активных занятий, для семей была организована специальная концертная программа. Известные артисты выступили с вокальными композициями, что также помогло поднять дух отцов и порадовать их детей. Конечно, и без угощений дети не остались. Им предлагали сахарную вату и лимонад.

— День отца — это, безусловно, важный и необходимый праздник. Он является возможностью выделить пап не только по факту рождения мужчиной, но и по значимости их социальной функции и ведущей роли в жизни детей. Среди тех, кто пришел на праздник, были жены и дети военнослужащих. Сейчас им, как никогда, нужна поддержка, именно это и стало основной целью нашего мероприятия, — отметил Андрей Давыдов, член общественной организации «Союз отцов».

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
edit@edupressa.ru

Кстати

20 ноября в Центральном доме Российской армии состоится встреча с Героями Российской Федерации. Встречи с людьми, удостоенными высших государственных наград, организаторы проводят раз в квартал. Площадкой для таких мероприятий несколько: это Общественная палата РФ, Гостинный Двор, Музей Победы и Центральный дом Российской армии. На таких мероприятиях дети знакомятся с настоящими героями: космонавтами, летчиками и подводниками.

15 октября. На мастер-классе для самых юных участников фестиваля Егор Плотников сделал модель танка

Не отбирайте конфетку у ребенка

Многие родители жестко ограничивают, а то и полностью запрещают своим детям сладкое. Однако, по мнению экспертов, смысла в тотальном запрете нет. — Вкусная конфетка в красивой обертке — это мелодия удовольствия, детская радость и приятное послевкусие, отказываться от употребления конфет вообще — неправильно, — считает врач-гастроэнтеролог Владимир Неронов.

По его мнению, от одной до двух конфет в день два-три раза в неделю не будет никакого вреда. Главное, как отмечает медик, не превышать названную выше норму. Нутрициолог Жанна Тиханчева считает, что некоторые виды сладостей не только не вредны, но даже полезны. К таковым эксперт относит пастилу и смочку, которые изготавливаются из поре сезонных фруктов и ягод без добавления сахара. Из той же серии — натуральные цуккаты и мармелад, а также финики, инжир, курага, чернослив.

По словам нутрициолога, нет ничего плохого и в шоколаде, главное — выбирать горькие сорта с содержанием какао 70 процентов и выше. — Долька такого шоколада точно не повредит, ведь какао-бобы богаты антиоксидантами и полифенолами, — говорит эксперт. Напомним, что недавно представители Роспотребнадзора выступили с рекомендациями относительно школьных наборов для перекуса, которыми снабжают детей родители. В ведомстве посоветовали исключить из них сладости, газированную воду и колбасу, а упор делать на орехи, овощи и фрукты. В свою очередь, врач-гастроэнтеролог Рустем Садыков не советует злоупотреблять кислыми фруктами, особенно цитрусовыми, провоцирующими у детей изжогу.

ИРИНА ИГНАТЕНКО
edit@edupressa.ru

Ты не один! Забег объединил, подарил возможность общения и чувство локтя

В ландшафтном парке главной выставки страны — ВДНХ — 15 октября пройдет благотворительный инклюзивный забег «Больше, чем Можешь». Фестиваль инклюзии в спорте проходил в честь пятилетия благотворительного фонда «Больше, чем можешь».

Цель мероприятия — помочь людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и ДЦП. Мы побывали на забеге и увидели, как люди с ограниченными возможностями смогли почувствовать себя тут полноценными участниками общественной жизни.

В рамках фестиваля проходили забеги на дистанции 1,5 км, 4 км и 8 км. На старт вышли почти 600 бегунов, в том числе люди с различными ограничениями по здоровью. Но самым значимым мы показали дополнительный формат участия — парный забег в тандемах. На старте они надевали объединяющую ленту и в тесной связке бежали выбранную дистанцию, как это делают на соревнованиях атлеты с инвалидностью и сопровождающие их волонтеры.

— Часто людям с инвалидностью сложно быть включенными в социальную жизнь, особенно если дело касается спорта. Наша цель как организаторов такого фестиваля и как благотворительного фонда — помочь людям с ДЦП и заболеваниями опорно-двигательного аппарата чувствовать себя полноценными участниками общества, находить единомышленников и не иметь ограничений в своем желании быть активными, — рассказала исполнительный директор фонда Анна Богданова.

Помимо этого, участники, независимо от их физических возможностей и несмотря на морозный дождик, приняли участие в инклюзивных тренировках по фехтованию, його-

или следж-хоккею (командная игра, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями).

Мне кажется, что и место проведения — главная выставка страны — выбрано не случайно. Ведь такого сосредоточения памятных архитектуры сталинской эпохи ни в Москве, ни в другом городе Российской Федерации больше

нигде не найти! И именно в этом антураже нашей истории этот забег смотрелся наиболее солидно и искренне.

Несмотря на прохладную и пасмурную погоду, грустных или недовольных лиц здесь не было. А цель этого мероприятия — содействие деятельности в сфере охраны здоровья москвичей. Здесь люди с ограниченными возможностями привлекались к регулярным занятиям спортом.

Кстати, на финише каждый участник, кто до конца прошел свою дистанцию и финишировал, получил памятные медали. Также организаторы многим раздавали специальные памятные призы. Все денежные средства, которые вносили участники в качестве пожертвования за участие, поступили в благотворительный фонд развития инклюзии в спорте «Больше, чем можешь». Конечно, эти деньги пойдут для реализации благотворительных программ и на благо подопечных этого фонда. А это и было главным — объединить людей и дать им чувство локтя, подарить ощущение, что ты не один.

ЕВГЕНИЙ ДУДИН
edit@edupressa.ru



15 октября. Благотворительный инклюзивный забег «Больше, чем Можешь» в ландшафтном парке на ВДНХ объединил людей самых различных возможностей и подготовки

Стань экологически грамотным

Стартовал новый сезон олимпиады «Музей. Парки. Усадьбы». Как сообщили в пресс-службе столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды, к турниру присоединились и московские экологические центры. Всех любознательных ждут интересные задания, вопросы, головоломки. Олимпиада продлится до конца марта 2024 года. В этом году принять участие в ней можно в центрах: «Лесная сказка», «Пчеловодство», «Воробьевы горы», «Экошкола Куусково». Зарегистрироваться для участия

об основах эффективного использования ресурсов. В экоцентре «Пчеловодство» можно познакомиться с одним из самых древних промыслов человека. Тут можно узнать много интересного про мир пчел.

А интерактивная экспозиция экоцентра «Лесная сказка» дает возможность не только увидеть, но и услышать, потрогать и даже понюхать.

В экоцентре «Экошкола Куусково» можно узнать интерес-



ные факты о флоре и фауне Москвы, о природных зонах России, экологических ресурсах планеты, экосистемах и их обитателях, о том, как перерабатываются отходы.

В экоцентре «Воробьевы горы» вопросы будут касаться способов экологично жить в условиях города — источники получения энергии, системы очистки выбросов и стоков, сортировки отходов. Данное мероприятие — это наиболее хороший способ, чтобы посетить все интересные места столицы и узнать о ней немало нового.

ДМИТРИЙ ПЛОТНИКОВ
edit@edupressa.ru



25 июля. В павильоне ВДНХ «Пчеловодство» экскурсовод Анна Макарова рассказывает все самое интересное о мире пчел

Министр здравоохранения России Михаил Мурашко заявил о росте проблемы ожирения среди подростков. Бодипозитив бодипозитивом, но излишний вес влияет не только на внешний вид, но и на самочувствие. Мы спросили школьников, следят ли они за своей физической формой.

Дети толстеют. А вы следите за физической формой?

АНАТОЛИЙ СПИЦЫН
ШКОЛА № 1512

В детстве я много занимался физкультурой и спортом, и, несмотря на то что в подростковом возрасте перестал так активничать, оставив лишь бег и подработку курьером, сейчас, сколько бы ни съел (а я любитель чего-нибудь вкусненького), с моим организмом все благополучно. К сожалению, даже среди моих сверстников сегодня много пофигистов, не очень-то желающих заниматься собой. Им всегда проще объяснить проблему обменом веществ, «широкой костью» и прочими отговорками.

КРИСТИНА АРХИПОВА
ШКОЛА № 1512

Мне безразлично, как я выгляжу внешне. Мой девиз — тратить больше калорий, чем потребляешь! Кожа, волосы, вес моментально реагируют на неправильную еду или не-

АННА РАСТОПШИНА
ШКОЛА № 854

Я не сижу на диете и не считаю калории, но всегда захожусь в физической активности, профессионально занимаюсь спортом, езжу на соревнования, спортивные сборы, да и в принципе не сижу на месте. Если есть свободное время, то предпочитаю его провести на улице, устроить прогулку по лесопарку нашего города. Ем я что хочу, но в разумных пределах, в основном это, конечно, домашняя еда. И вообще, я считаю, что залог хорошей физической формы — это в первую очередь спорт, а не изнурительные диеты.

ДИАНА БАРДЫШЕВА
ШКОЛА № 854

Я не люблю делать физические упражнения, но смогла найти себе альтернативу — танцы. Совместила приятное с полезным. Также я стараюсь по минимуму пользоваться современными возможностями, такими как доставка еды. Это помогает мне следить за своей хорошей физической формой.

ДАРИНА МАМЕКОВА
ШКОЛА № 15

Каждое воскресенье яхожу в боксерский зал. Тренировка длится два часа: час на разминку и зарядку — бег, прыжки через скакалку, ходьба

ВОПРОС РЕБРОМ

качественные продукты. В телефоне у меня есть программа-помощник, считающая расход калорий, количество ежедневных шагов. В интернете я нашла комфортный комплекс упражнений для мышц рук, ног, пресса. Самое главное, я никогда себя не ругаю, если съем булочку или не потренируюсь. Просто добавлю физической активности на другой день. Результат, конечно, налицо.

гуськом, приседания, отжимания, пресс... После еще час на отработку ударов под руководством тренера. Дома на неделе тоже устраиваю себе мини-тренировки. А после зала мы с папой (он тоже ходит на бокс) обычно заходим в одно семейное заведение с национальной кухней. Чаще всего берем плов, лепешки. Пицца, конечно, калорийная, но занятия спортом позволяют держать себя в хорошей форме.

АРТЕМ МАЗУР
ШКОЛА № 1636 «НИКА»

Я активно слежу за своей физической формой. Спорт для меня является неотъемлемой частью жизни. Вне зависимости от времени года я посещаю спортзал. Летом часто хожу на футбол, а зимой на лыжах. Это два моих любимых вида спорта. Помимо этого, я увлекаюсь плаванием, теннисом и волейболом. Спорт поддерживает бодрое настроение и дает много энергии.

ИЛЬЯ КОНОКОВ
ШКОЛА № 1636 «НИКА»

Для поддержания собственной физической формы я вывел несколько правил, которые стараюсь ежедневно выполнять. Основная задача на день — пройти минимальное количество шагов, именно 7000. В силу своей активности и с учетом позволяющей погоды моя норма составляет около 15 тысяч. В случае невыполнения этой нормы я стараюсь вечером по возможности после всех дел вернуться и пройти по району.