



## Зелёный патруль

# Берегите лес!

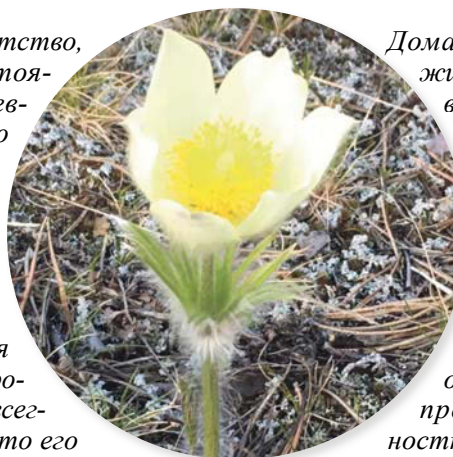
Ежегодно 21 марта во всём мире отмечается Международный день лесов. Он был учреждён Генеральной Ассамблеей ООН 21 декабря 2012 года. День леса посвящён не только непосредственно сохранению лесов нашей планеты, но и смягчению последствий глобального изменения климата, а также охране всего разнообразия видов, чьим домом является лес. Этот день активно отмечается и в нашей стране, ведь лес – национальное богатство России. В этот день повсеместно проводятся акции и мероприятия, направленные на защиту лесов и зелёных насаждений.

Текст, который вы прочтёте ниже, семиклассница Лиза Сухно написала специально для видеоролика на экологическую тему, над которым впоследствии она работала несколько месяцев. В ходе работы Лиза изучила много материалов по этой теме и поняла, что лес очень нуждается в нашем бережном отношении.

«Наверняка каждый из нас не раз видел плакаты «Берегите лес!». А кто-то задумывался, почему и от чего лесу нужно беречь? Лес – это лёгкие плане-

ты. Он наше богатство, украшение и достояние. Каждое деревце или кустик, что растёт на планете Земля, важен в жизни человека. Начиная с приятного внешнего вида, радующего глаз и заканчивая выделением кислорода. Но человек не всегда бережёт то, что его окружает. Так, тысячи лесов по всему миру подвергаются вырубке или превращаются в свалки. Страдают не только растения, но и животные. Тысячи зверей и птиц теряют дома и благоприятные места обитания. Человек уже уничтожил много видов животных, которых мы теперь можем увидеть только на страницах Красной книги.

Если лес исчезнет, наше будущее станет печальным. Исчезнувшие растения, что путём фотосинтеза давали нам воздух, перестанут это делать.

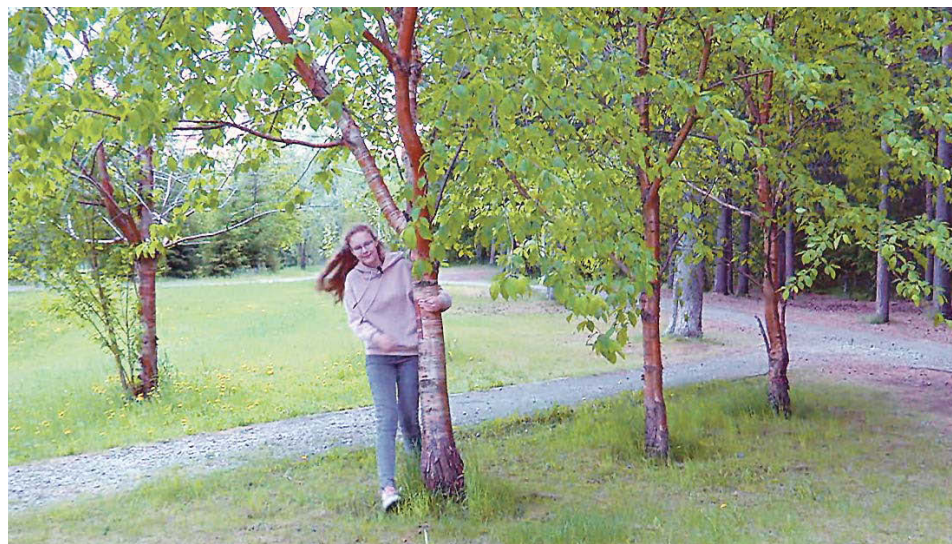


Дома многих животных, живущих в лесу, исчезнут вместе с их обитателями. Некоторые виды будут вынуждены подстраиваться под новые «безлесные» условия, а какие-то и вовсе вымрут.

Лесные территории защищают почву от процессов эрозии, предотвращая поверхностный сток осадков. Без них уровень воды в реках может значительно уменьшиться, местность без деревьев заболотится. Плохие урожаи, эпидемии, а также количество людей, заболевших раком, возрастёт из-за этой проблемы.

В наших силах не допустить такого будущего. Каждый может помочь сохранению лесов прямо сейчас, и это не требует много усилий. Судите сами. Можно экономнее относиться к материалам из дерева (бумаге, картону и т.д.), что будет приводить к меньшей вырубке лесов. Можно самим сажать, выращивать и ухаживать за деревьями, помогать животным и птицам, что населяют леса. Можно (и нужно) следить за экологией, за чистотой городов, например, просто выбрасывая мусор только в специализированные места. Нужно сдавать на переработку вторичное сырьё, например, макулатуру. Это ведь несложно, правда? Главное, помните, сохранение лесов в руках каждого из нас!»

Кстати, на недавно состоявшемся Всероссийском конкурсе «Планета – наше достояние» Лиза со своим видео стала призёром в номинации «Социальная реклама об экологии». Поздравляем и желаем ей дальнейших побед!





# Размышления о вечном

О любви, о счастье и будущем люди говорят веками. Эти темы волнуют не только взрослых, но и детей...

## Верните моду на любовь!



OpenClipart-Vectors | phkabay.com

О любви всё сказано... Знаете ли вы вообще, что такое любить?

В нынешнее время это понятие стало не таким, каким было прежде. Раньше люди любили друг друга за человеческие качества, за внутренний мир. Даже если человек был внешне не слишком привлекателен, его могли полюбить за красоту души. А сейчас нередко чью-то любовь используют корыстно, для достижения своих целей за счёт того человека, который любит искренне и готов на всё ради своей любви. Есть люди, которые «любят» кого-то только за то, что у него много денег, или «не любят», потому что денег недостаточно.

В современном мире появилась ещё одна форма «любви». Сейчас, когда у каждого чуть ли не с рождения есть смартфон/планшет/компьютер, всё больше людей проводят время в виртуальном мире. Они общаются в соцсетях, находят там «вторую половинку» и продолжают виртуальное общение, не встречаясь вживую, если даже живут в одном городе. Можно ли это назвать любовью? Вряд ли. Это, скорее, похоже на общение с придуманным виртуальным идеалом.

В общем, сейчас понятие «любовь» стало очень неоднозначным и порой очень сложно разобраться, настоящее ли это чувство или фальшивка.

**Влад**

## Моё будущее в моих руках

Я считаю, что эта фраза должна

быть лозунгом, девизом в жизни каждого человека. Она выражает ваше упорство, стремление в достижении желаемого. Когда у вас что-то не получается, вспомните эту фразу и почувствуете прилив сил, надежду, ведь ваше будущее и вправду в ваших руках. Если человек поистине чего-то желает, он будет добиваться этого изо всех сил, ему будут не страшны трудности, потому что это всё для его же блага, для его будущего.

**Полина П.**

Каждый школьник в определённый момент задумывается о своём будущем. Хочется выбрать что-то интересное и посвятить этому всего себя. Когда я задумываюсь о будущем, сразу представляю что-то современное и связанное с рисованием. Подобных профессий много, но мой выбор довольно долго прикован к одной из них. Захватывающие дух пейзажи, нарисованные стильные и красивые персонажи из игр – всё это концепт-художник. Будущее зависит от правильного выбора, и я обратилась за советом к родителям. Они одобрили мой выбор, верят в меня и помогают мне в достижении моей цели. Не знаю, насколько точный мой выбор, но уверена, что если он правильный, то я точно не буду скучать на своей работе.

**Ника**

Совсем скоро миром будет править новое поколение людей, и наши мамы, папы, бабушки и дедушки стараются создать мир, в котором нам будет комфортно и безопасно жить.

Я сам вправе решать своё будущее. И для этого собираюсь учиться, помогать другим людям и делать этот мир лучше. В будущем я планирую создавать новые технологии, которые помогут в жизни как современным людям, так и уже уходящему поколению. Также хочу заниматься творчеством для саморазвития и развития своего мышления. Хочу, чтобы мои инновации шли во благо моей родины и мира в целом.

Очень надеюсь, что наше будущее будет спокойным и новое поколение добьётся больших успехов в развитии технологий, а также сможет посещать новые планеты. Мечтать можно сколько угодно, но всё-таки всё зависит от нас самих. Может, будущее в моих руках?

**Егор**

## Вы сегодня были счастливы?

Вы сегодня были счастливы? А что такое счастье? Кто такой этот счастливый человек? Я думаю, что большинство людей счастливы, но они об этом не знают, вернее не задумываются об этом. Люди просто не замечают, какое тёплое солнце, какое синее небо, какой искрящийся снег. Может, потому что они к этому привыкли. Но случись что-нибудь, какая-то мелочь, например, сломался лифт или отключили воду, и это уже сразу горе, катастрофа и несчастье. Но ведь это не так! Мне кажется, чтобы быть счастливым человеком, нужно просто быть счастливым человеком. С благодарностью провожайте прожитый день и радуйтесь завтрашнему, будьте добрее к окружающим, и добро вернётся к вам вдвойне. Улыбайтесь чаще, и тогда даже самый угрюмый человек улыбнется в ответ, ведь «От улыбки станет мир светлей». Счастье не существует само по себе, оно существует в нас. Будьте счастливы, и мир вокруг вас преобразится!

**Полина М.**



Я считаю, что счастье не всегда кроется в чём-то значительном. Порой это бывают самые простые вещи, на которые мы часто не обращаем внимания. Хорошая оценка, вкусная еда в школьной столовой, хорошая погода по пути домой, даже то, что день прошёл без происшествий и многое другое. Всё это делает нашу жизнь чуточку светлее, разбавляя её приятными мелочами. Из всего этого понятно, что счастье таится в них, в мелочах. И даже если настроение оставляет желать лучшего, можно вспомнить все эти мелочи, и настроение сразу станет лучше.

**Андрей**

# Доброе кино

Кто смотрел фильмы, снятые в прошлом веке, в советское время? «Летят журавли», «Весна на Заречной улице», «Берегись автомобиля», «Джентльмены удачи», «Калина красная»...

Я люблю советское кино. Оно доброе, душевное, позитивное. Там

есть место любви и ненависти, счастья и горю, верности и предательству. И все это представлено как-то ненавязчиво, легко, с какой-то дикой ответственностью перед зрителем. Ведь важно, чтобы фильм не просто понравился, а остался в памяти надолго.

Советские фильмы живут с людьми поколениями, живут в их семьях. Их пересматривают, обсуждают, любят. Особенно приятно, что подростки знакомы с многими советскими фильмами. Эти фильмы бессмертны, как бессмертно добро и любовь!

Они притягивают искренней игрой актеров, за которых переживаешь, как за самых близких людей. Мы верим им, мы смеёмся с ними и плачем...

«Девчата» – мой любимый фильм. Он вышел на экраны 60 лет назад, 7 марта 1962 года, в Москве в Центральном доме кино, накануне Международного женского дня. Чернобелая гамма совершенно не мешает восприятию киносюжета, наоборот, фильм яркий, звучный, пронизываемый, без сомнения, попадающий прямо в сердце.

Эти фильмы побеждают боль, одиночество, разлуку... Из них зритель добывает жизнь, силу, смысл, дух.

Учитель



## Отзывы о фильме «Девчата»

Народное кино – это, как мне кажется, совершенно очевидно. А почему? И вот тут уже у каждого, наверное, свои причины и основания любить этот фильм. История любви, например. Неповторимый Николай Рыбников и трогательная Надежда Румянцева. Вариант? Вполне.

Или, скажем, доброта, которой просто веет от этой картины. Редкий случай, когда в фильме нет ни одного негодяя. «Ну, дурака сваяли! Но не со зла ведь!» Именно, что не со зла!

Кто-то скажет, что это идеальная картинка, которой нет и не может быть в действительности. Допустим! Но что мешает стремиться к этому идеалу? Чем он плох?! Нелёгкий труд в суровых, подчас, условиях – идеальная обстановка для очищения души, нравственного очищения. При условии, конечно, должного

воспитания, наличии некоей установки, определённого ряда моральных принципов – того, чего, на мой взгляд, так не хватает нынешнему поколению.

А юмор?! Лично я, не колеблясь, поставил бы его на первое место в ряду достоинств картины! Бесчисленное множество крылатых фраз, хором произносимых поклонниками ленты в «нужные моменты» при просмотре и регулярно вспоминаемых в их обычной повседневной жизни – однозначный, самый верный, по-моему, признак успеха любого фильма. Великолепное кино!

\*\*\*

Это фильм для каждого – влюблённого, одинокого, взрослого и не очень. И это фильм специально для праздника 8 марта! Будьте уверены, что вместе с

вами этот фильм смотрели полстраны и ждали, когда Тося, прижимаясь к Илье, скажет: «А то мы сегодня всё переделаем, а на завтра ничего не останется». С нами этот фильм останется навсегда! Вспомним знаменитые фразы из фильма:

«Едут тут всякие! Ни профессии, ни подушки»

«А головной убор, между прочим, так не носят!»

«Что ты, трактор, чтобы тебя испытывать?»

«Эх ты, вареники с картошкой!»

«Так хочется быть красивой!.. Я б тогда за всех обманутых девчат отмстила! Вот иду я, красивая, по улице, а все встречные ребята так и столбенеют! А которые послабее так и падают, падают, падают и сами собой в штабеля укладываются!»





## А вы знали?

# Как справиться с тревогой и беспокойством

Тревога – естественная реакция человека, когда ситуация выходит из-под его контроля. Она запускается нашими мыслями и подкрепляется ими. В ситуациях неопределённости тревога, как правило, усиливается: в условиях большого информационного потока мы чаще обычного тревожимся и чувствуем внутреннее беспокойство.

### Что такое тревога?

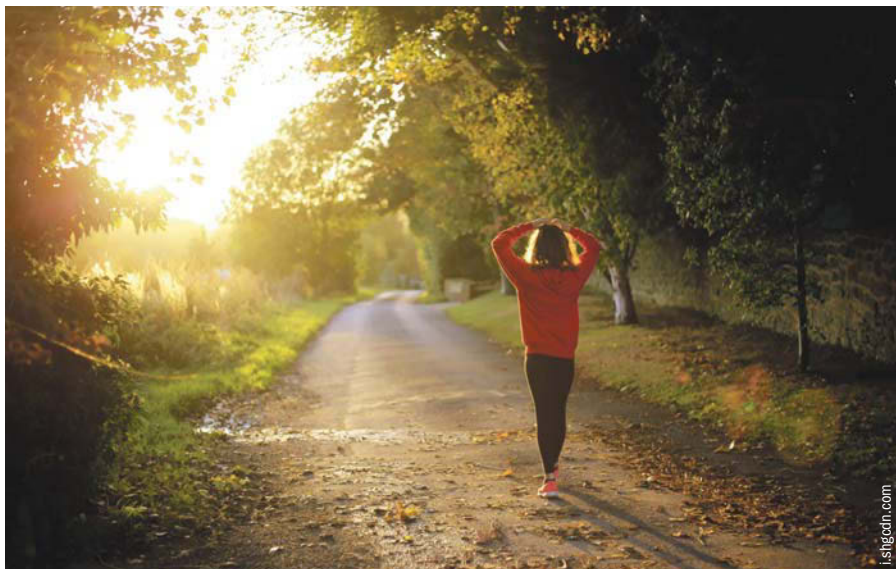
Эта реакция досталась нам от далёких предков, которые были вынуждены выживать в экстремальных условиях. Тревога ассоциируется с широким спектром психологических проблем (фобии, панические атаки, генерализованное тревожное расстройство и т.д.).

Тревога сопровождается малоприятными физическими ощущениями: учащённым сердцебиением, дрожью в теле, затруднённым дыханием, головокружением, тошнотой, мышечным напряжением, усиленным потоотделением или покраснением. Таким образом организм мобилизуется, чтобы справиться с возможной угрозой. Отсутствие профессиональной помощи в такой ситуации может усугубить состояние и привести к различным психическим отклонениям и расстройствам, например, к генерализованному тревожному расстройству, паническим атакам.

Зачастую человек в тревожном состоянии начинает эмоционально нагнетать возможное негативное развитие событий в будущем. Например, оратор, испытывающий страх перед выступлением на публике, может думать: «Что будет, если я забуду речь?», «Что будет, если слушатели заскучают?», «А вдруг я не отвечу на вопрос, или моя шутка окажется не смешной?». В этом случае у человека возникает образ, как он стоит в оцепенении страха перед публикой. Все эти мысли касаются будущего и предсказывают негативный результат.

### Как взять тревогу под контроль?

Работа с тревогой предполагает индивидуальный подход в каждом конкретном случае. Она включает прежде всего мониторинг своих мыслей, анализ триггеров, запускающих и усиливающих



тревогу, использование техник релаксации, осознанное смещение фокуса внимания с внутреннего состояния на внешние процессы, ведение дневников, дыхательные техники и обязательное соблюдение правил информационного (цифрового) детокса.

Для начала нужно усвоить простую формулу: наши мысли определяют наше эмоциональное состояние. Мы непрерывно ведём внутренний диалог с собой об окружающем мире, даём различные оценки происходящим событиям, характеризуем себя и людей. Этот внутренний диалог фоном постоянно присутствует в нашей голове и в период стресса усиливает тревогу, беспокойство. Для его прерывания необходимо сначала его осознать (зарегистрировать), а затем переключить своё внимание с мышления на восприятие.

Представим, что в ожидании важного собеседования у кандидата может возникнуть сильная тревога, которая сопровождается непрерывными мыслями: «Вдруг я растеряюсь и буду молчать, когда мне зададут сложный вопрос?», «А если я не справлюсь с тестовым заданием?», «А что будет, если я не понравлюсь новому работодателю?». Зарегистрировав этот мысленный поток, можно последовательно переключить внимание: от внутренних телесных ощущений к внешней окружающей обстановке. Например, осмотреться вокруг, наблюдать за поведением окружающих

людей, отметить, как они одеты, поискать в окружающей обстановке необычные предметы, прислушаться к внешним звукам, потереть ладони, чтобы почувствовать тактильное ощущение.

Первым делом, **не менее чем за два часа до сна и сразу после пробуждения утром, нужно отложить в сторону все гаджеты, ограничить просмотр телевизора и видеохостингов в течение дня, в первую очередь новостного контента. Минимизировать своё присутствие в соцсетях, критически оценивать поступающий новостной контент, доверяя только проверенным источникам.**

Переключить своё внимание и отвлечься от негативных мыслей поможет физическая активность, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, любые другие нецифровые виды досуга.

Помогут улучшить состояние и дыхательные техники.

\* \* \*

Если у вас сохраняется высокий уровень тревоги, беспокойства и не получается улучшить своё эмоциональное состояние, лучше обратиться за консультацией к медицинскому психологу – профильному специалисту, который окажет профессиональную психологическую помощь и поддержку.

**Отрывок из статьи  
медицинского психолога  
Бронислава Фетусова  
Источник: medsi.ru/**