



Школьная планета

НЕ БУДЬ ЧУЖЫНЦАМ НА СВАЁЙ ПЛАНЕЦЕ!

№ 4 (51) СНЕЖАНЬ 2018

Выданне ДУА “Сярэдня школа № 2 горада Березіно” Мінскай вобласці



Смех падаўжае жыццё

Хлопчык-першакласнік прыходзіць са школы першага верасня і кажа:

- Усё, у школу не пайду і ўсё.

Бацькі ў яго пытаюцца:

- Чаму?

- Пісаць я не ўмею! Чытаць таксама не ўмею! Дык яшчэ і размаўляць не дазваляюць!





- Іваноў, чаму ты так дрэнна вучыш англійскую мову?

- А навошта?

- Як навошта? На гэтай мове гаворыць палова зямнога шара!

- І хіба гэтага мала?

- Ну, сыноч, пакажы дзённік. Што ты сёння прынёс са школы?

- Ды няма чаго паказваць, там усяго адна двойка.

- Усяго адна?

- Не хвалюйся, мама, я заўтра яшчэ прынясу!





- Вовачка! - строга кажа маці. - Ты чаму ўчора не быў у школе?

- А я падарунак настаўніцы рабіў.

- Які падарунак?

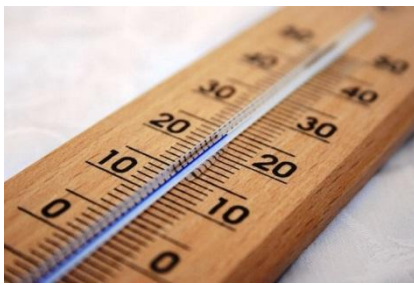
- А ў яе ўчора быў дзень нараджэння. Вось я і вырашыў, каб адпачывала без мяне...





Працэсы, якія адбываюцца з цэлам чалавека падчас сну

Ёсць мноства прычын, чаму сон – гэта любімы занятак многіх людзей. Гэтая самая мірная частка дня мае жыццёва важнае значэнне як для фізічнага, так і псіхічнага дабрабыту. Хоць імаюць каму здаецца, што падчас сну ўсё цэла расслабляецца, на самай справе з ім адбываецца мноства разнастайных рэчаў.



1. Тэмпература цэла падае

Паколькі большасць мышаў становяцца неактыўнымі падчас сну, арганізм спальвае менш калорый, чым на працягу дня, а тэмпература цэла падае. Навукоўцы высветлілі, што тэмпература цэла, як правіла, самая нізкая каля 2:30 раніцы.

2. Вочы рухаюцца

3. Цэла тузаецца

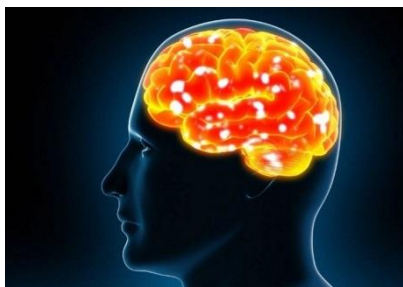
Рэзкія паторгванні і рыўкі ў асноўным звязаны з першай стадыяй сну. Яны, як правіла, бяшкодныя, але яны могуць быць дастаткова моцнымі, каб фактычна абудзіць чалавека.



4. Мышцы расслабленыя

5. Скура аднаўляецца

Верхні пласт скуры складаецца са шчыльна ўпакаваных мёртвых клетак, якія пастаянна “адвальваюцца” на працягу дня. Падчас сну хуткасць абмену рэчываў скуры паскараецца і ў многіх клетках арганізма пачынаецца павелічэнне актыўнасці і зніжэнне расшчаплення бялкоў.



6. Мозг забывае бескарысную інфармацыю

Людзі ўспрымаюць на працягу ўсяго дня вялікую колькасць інфармацыі. Калі б яны памяталі яе ўсю, то неўзабаве звар’яцелі б. Менавіта таму ноччу мозг “адфільтроўвае” інфармацыю і забывае пра непатрэбнае.

7. Цэла выпрацоўвае гармоны

Падчас сну чалавечы арганізм выпрацоўвае гармоны, якія стымулююць рост, размнажэнне клетак і рэгенерацыю клетак. Гэта з’яўляецца важным рэгулятарам імуннай сістэмы.



8. Імунная сістэма знаходзіцца на рэкордна высокім узроўні

Было даказана, што пазбаўленне сну негатыўна ўплывае на імунную сістэму. Таму, калі чалавек заўважыў першыя прыкметы інфекцыі, яму варта паспаць.

9. Страта вагі

У сне чалавек губляе ваду з-за таго, што пацее і выдыхае вільготнае паветра. Гэта таксама адбываецца на працягу дня, але ежа і пітво зводзяць на нішто любую страту вагі. Таму для любой дыеты неабходны добры і доўгі сон.



10. Цела становіцца даўжэй

Было выяўлена, што рост людзей можа павялічвацца на некалькі сантыметраў раніцай у параўнанні з вечарам. Падчас сну ў гарызантальным становішчы пазваночнік распраўляецца, паколькі вага цела не цісне на яго.



11. Крывяны ціск рэзка падае

Падчас сну любы чалавек адчувае стан, які вядомы, як “начное зніжэнне крывянага ціску”.

12. Сны

Вядома, што звычайны чалавек мае ад 3 да 5 сноў за ноч. Сны ў асноўным адбываюцца ў першай стадыі сну, калі мозг чалавека з’яўляецца найбольш актыўным. Тым не менш, большасць сноў адразу ці хутка забываюцца.

13. Мозг прымае рашэнні

Нядаўняе даследаванне паказала, што мозг можа апрацоўваць інфармацыю і рыхтавацца да далейшых дзеянняў падчас сну, эфектыўна прымаючы рашэнні ў несвядомым стане. На самай справе, мозг можа нават рабіць важныя адкрыцці падчас сну.



14. Размовы падчас сну

Часта чалавек пачынае некантралюема балбатаць услых падчас сну. Падобныя “размовы” могуць быць даволі гучнымі і працяглымі, а часта гэта проста невыразныя гаворкі.



15. Зніжэнне болевага парогу

Калі цела цалкам расслаблена да кропкі паралізацыі, нервы не могуць прымаць сігналы болю і перадаваць іх у мозг. Гэта таксама тлумачыць, чаму людзі дрэнна чуюць пахі, гукі і г.д. падчас сну.

Матэрыял падрыхтавала Паліна Кузіна



Колер настрою – чырвоны

1 снежня 2018 года для навучэнцаў старэйшых класаў прайшла тэматычная дыскатэка, прымеркаваная да Сусветнага дня барацьбы са СНІДам. Усім, хто прыходзіў на дыскатэку ў гэты вечар, на руку завязвалася чырвоная стужачка. Стужачка колеру крыві, згорнутая пяцелькай, з'яўляецца міжнародным сімвалам барацьбы са СНІДам-сімвалам спагады, падтрымкі і надзеі на будучыню без СНІДу.



Але хто і калі прыдумаў гэты сімвал? У 1991 годзе ў ЗША артысты і мастакі арганізавалі мастацкую групу Visual AIDS (“візуальны СНІД”). Яны спадзяваліся зрабіць мастацтва зброяй супраць віруса.

Дырэктар і заснавальнік Visual AIDS акцёр Патрык О'конэл у сваім інтэрв'ю распавядае, што на думку аб сімвале ўдзельнікаў групы навялі жоўтыя стужкі, якія ў той час усюды павязвалі амерыканцы ў знак падтрымкі салдат, якія ваявалі ў Персідскім заліве. Visual AIDS вырашылі зрабіць стужку чырвонага колеру.



На самай справе ідэя выкарыстоўваць стужачку як сродак выказвання сваёй грамадзянскай пазіцыі не новая. Да прыкладу:

- ✓ зеленавата-блакітная стужка прыцягвае ўвагу да праблемы наркотыкаў;
- ✓ залатая – да росту анкалогіі ў дзяцей;
- ✓ блакітная – да хваробы Альцгеймера;
- ✓ ружовая – да раку грудзей у жанчын;
- ✓ жоўтая – да вайны ў Персідскім заліве;
- ✓ белая – да жанчын, якія пакутуюць ад гвалту;
- ✓ мазаічная – да аўтызму;
- ✓ сіняя – да гандлю людзьмі.

Да гэтай жа серыі, калі можна так выказацца, адносіцца аранжава-чорная георгіеўская стужка, прысвечаная Дню Перамогі ў Вялікай Айчыннай вайне, якая заклікае маладое пакаленне памятаць аб тым, што “ніхто не забыты, нішто не забыта”.

Матэрыял падрыхтавала Паліна Маркевіч



15 САМЫХ ВЯДОМЫХ БРАТОЎ ДЗЕДА МАРОЗА

Мы прывычаліся да імені і вобразу нашага галоўнага навагодняга Чараўніка – Дзеда Мароза, з барадой, у доўгім прыгожым футры. Але цікава, што такі персанаж раней быў адмоўным – ім палохалі дзяцей.

Пазней Дзеда Мароза забяспечылі станоўчымі якасцямі і добрай душой, дзякуючы якім ён на кожны Новы год разам са сваёй унучкай Снягуркай прывозіць на тройцы коней дзецям падарункі і наведвае дзіцячыя святы.



Вядома, што дзеці *Аўстраліі, Амерыкі і некаторых краін Еўропы* на навагодніх урачыстасцях чакаюць падарункаў ад *Санта Клауса* - самага вядомага брата нашага Дзеда Мароза, які апранаецца ў чырвоны касцюм і ездзіць на аленавай запряжцы па небе, разносячы падарункі.

Добры *дзед Кыш Бабай*, з якім заўсёды прыходзіць яго *снежная ўнучка Кар Кызы*, віншуе дзетак з Новым годам у *Татарстане*. Касцюм у гэтага зімовага чараўніка – сіні. У Кыш Бабая белая бародка, хітрыя вочы і вельмі добрая ўсмешка.

Навагоднія дзействы з удзелам Кыш Бабая ў Татарстане суправаджаюцца прысутнасцю персанажаў з татарскіх народных казак. Кыш Бабай гэтак жа, як і наш Дзед Мароз, дорыць дзецям падарункі - іх у яго заўсёды поўны мех.



Юль Томтэн – маленькі брат Дзеда Мароза ў *Швецыі*. Гэты зімовы чараўнік вельмі маленькага росту, і яго імя ў перакладзе гучыць, як “калядны гном”. Гэты персанаж абжыўся ў зімовым лесе, і мае памочніка – *снегавіка Дасці*. Да Юль Томтэна можна схадзіць у госці ў зімовы лес, калі, вядома, не баіцеся цёмнага лесу, на дарожках якіх бегаюць маленькія эльфы.

Одзі-сан з *Японіі* ходзіць у чырвоным кажусе і вонкава вельмі нагадвае Санта Клауса. Гэты зімовы чараўнік прывозіць дзецям падарункі на караблі па моры.



Дом, у якім утульна ўсім!

№ 51, снежань 2018 г.



Італьянскі зімовы чараўнік *Баббе Наталі* прыходзіць у кожны дом. Дзверы яму не патрэбны, бо ён карыстаецца печкавай трубой, каб спусціцца з даху ў памяшканне. Для таго, каб Баббе Наталлі змог трохі паесці з дарогі, ля каміна або печы дзеці заўсёды пакідаюць кубак з малаком.

Падарункі дзецям Італіі дорыць *добрая фея Ла Бефана*, а гарэзы атрымліваюць вугельчык ад казачнай *злой чараўніцы Бефаны*.

На Новы год у *Манголіі* святкуюць яшчэ і свята пастухоў. *Уўлін Уўгун* ходзіць з пугай, як самы галоўны пастух у краіне, а на поясе ў сумцы носіць галоўныя прадметы для пастухоў – труць і крэсіва.

Памочніца Уўлін Уўгун – яго ўнучка “снежная дзяўчынка” – *Зазан Охін*.



Брат Дзеда Мароза з *Галандыі* – *Сінтэрклаас*

Гэты зімовы чараўнік – аматар мараплаўства, бо ён кожны год пад Новы год і Каляды прыплывае ў Галандыю на прыгожым караблі.

Яго суправаджае шмат чарнаскурых слуг, якія дапамагаюць у падарожжах, а таксама ў падрыхтоўках да святочных навагодніх урачыстасцяў.

Ёўлупукі з *Фінляндыі* – брат нашага Дзеда Мароза, які жыве ў гарах. Імя гэтага зімовага чараўніка перакладаецца, як “калядны дзед”. Дом Ёўлупукі стаіць на высокай гары, у ім жыве таксама яго жонка, добрая Муоры. Дапамагае па гаспадарцы Ёўлупукі сямейства працавітых гномаў.



Сам Ёўлупукі носіць куртку, пашытую з казлінай скуры, шырокі скураны пояс, а таксама чырвоны каўпак.



Якуцкі Эхээ Дзыл мае прыгожага і моцнага памочніка – вялізнага быка. Кожную восень гэты бык выходзіць з акіяна і імкнецца адгадаваць вялікія рогі. Чым даўжэй вырасце рог у гэтага быка - тым мацней будзе мароз у Якуціі.





Святы Мікалай з **Бельгіі** лічыцца самым першым, старэйшым Дзедам Марозам. Ён апрануты ў беласнежную біскупскую мантыю, ездзіць гэты чараўнік на кані. Святы Мікалай віншуе дзетак у Бельгіі і дорыць падарункі, яго паўсюль суправаджае **Маўр Чорны Пітэр**, у руках якога – розгі для гарэз, а за спіной – мех з падарункамі для паслухмяных дзяцей. Кожная сям'я, якая прытуліць Святога Мікалая ў сябе, атрымае ад яго ў дар залаты яблык.



Корбо – **узбекскі** брат Дзеда Мароза. Гэты добры дзядуля Корбо заўсёды падарожнічае ў суправаджэнні сваёй унучкі **Коргыз**. Ён ездзіць на осліку, і таму можа прыехаць нават у самыя далёкія кішлакі.

У зімовага чараўніка **Ямал Іры** ёсць пастаянная прапіска на **Ямале**, у горадзе Салехардзе. Хоць Ямал Іры выйшаў са старажытных легенд карэнных паўночных народаў, сёння ён жыве цалкам сучасным жыццём, карыстаецца інтэрнэтам і тэлефонам.

Стукаючы ў свой чараўны бубен, Ямал Іры адганяе злыя сілы. Калі дакрануцца да чараўнага кія Ямал Іры, то ўсе загаданыя жаданні споўняцца. Апрача Ямал Іры традыцыйнае адзенне паўночных народаў.



Пер Ноэль – брат Дзеда Мароза з **Францыі**. Гэта зімовы чараўнік-экстрэмал. Ён блукае па дахах дамоў і пранікае ў дамы па комінах камінаў і печай, каб пакласці для дзяцей падарункі ў чаравікі.

Паккайне – гэта малодшы **карэльскі** брат Дзеда Мароза, бо Паккайне малады і не мае барады. У яго ёсць пастаяннае месца пражывання недалёка ад Петразаводска. Паккайне мае цёмныя валасы, ён апранае светлы кажух, чырвоную накідку і сінія рукавіцы. Паккайне дорыць дзеткам Карэліі падарункі і прысмакі.





Зімовы чараўнік з *Якуціі* магутны *Чысхаан* мае своеасаблівы касцюм: ён носіць шапку з рагамі быка. Вобраз Чысхаана — якуцкага Быка зімы – злучыў у сабе два правобразы – быка і маманта, сімвалізуючы сілу, мудрасць і моц.

Паводле легенды якуцкага народа, восенню Чысхаан выходзіць з акіяна на сушу, прыносячы з сабой холад і маразы. Увесну ж у Чысхаана адвальваюцца рогі, тады маразы слабеюць, затым адпадае галава – і надыходзіць вясна, а цела льды выносяць у акіян, дзе ён цудоўным чынам аднаўляецца да наступнай восені.
Матэрыял падрыхтаваны творчай групай 9 “А” класа пры дапамозе інтэрнэт-сайтаў



ДУА “Сярэдняя школа № 2
горада Березіно”
223311

вул. Мультана, 19

Электронная пошта
berezinosch2.edu@tut.by

Сайт школы
berezino2.school.by

Газета “Школьная планета”
выходзіць адзін раз у месяц.
Творчы калектыў клуба “Юны
журналіст”: Кацярына
Бубенька, Паліна Кузіна,
Паліна Маркевіч, Вікторыя
Лапцёнак, Анастасія Бурая,
Марына Лапцёнак, Аліна
Жукоўская, Яна Сюзак

