

**Читайте в выпуске:****18 марта 2022 г.**[www.berlinschool.edusite.r](http://www.berlinschool.edusite.r)

- ◆ 2022 год– Год народного искусства и нематериального культурного наследия
- ◆ Блокадный Ленинград
- ◆ День дипломатического работника
- ◆ Сетевые проекты
- ◆ Поздравление с 23 февраля
- ◆ Поздравление с 8 Марта
- ◆ Спортивная страничка
- ◆ Медицинская страничка
- ◆ Проба пера



# ВМЕСТЕ

Издается с октября 1997г.



## №3

### *Дорогие читатели!*

Наступивший 2022 год будет посвящен культурному наследию народов России. Указ об этом подписал президент России В.В. Путин. У нас большая и многонациональная страна. У каждого края свои уникальные обычаи и традиции, которые важно сохранить. Решение было принято с целью популяризации народного искусства и сохранения культурных традиций, памятников истории и культуры, этнокультурного многообразия, культурной самобытности всех народов и этнических общностей. В рамках Года народного искусства и нематериального культурного наследия народов России в нашей школе будут запланированы фестивали, ярмарки, тематические выставки, лекции, мастер-классы, концерты, творческие встречи. Следите за событиями на страницах нашей газеты.

*Редакция газеты «Вместе»*



# Блокадный Ленинград

28 января в школе прошли классные часы, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Трудно себе представить что-то более ужасное, чем блокада города в течение девяти сот дней. Бомбежки, голод, холод и безумие. В блокированном городе оказалось более двух с половиной миллионов жителей, в том числе 400 тысяч детей. С начала введения карточной системы нормы выдачи продовольствия населению Ленинграда неоднократно сокращались. В ноябре-декабре 1941 года рабочий мог получить лишь 250 граммов хлеба в день, а служащие, дети и старики - всего 125 граммов. Когда 25 декабря 1941 года впервые была сделана прибавка хлебного пайка рабочим - на 100 граммов, остальным - на 75, истощенные, изможденные люди вышли на улицы, чтобы



поделиться своей радостью. Это незначительное увеличение нормы выдачи хлеба давало пусть слабую, но надежду умирающим от голода людям. Осень-зима 1941-1942 годов - самое страшное время блокады. Ранняя зима принесла с собой холод: отопления, горячей воды не было, и ленинградцы стали жечь мебель, книги, разбирали на дрова деревянные постройки. Транспорт стоял. От дистрофии и холода люди умирали тысячами. Но

ленинградцы продолжали трудиться - работали административные учреждения, типографии, поликлиники, детские сады, театры, публичная библиотека, продолжали работу ученые. Работали 13-14-летние подростки, заменившие ушедших на фронт отцов. В тяжелых условиях блокады трудящиеся города давали фронту вооружение, снаряжение, обмундирование, боеприпасы. Из населения города было сформировано 10 дивизий народного ополчения, 7 из которых стали кадровыми. За мужество, стойкость и невиданный героизм в дни тяжелой борьбы



с немецко-фашистскими захватчиками город Ленинград 20 января 1945 года был награжден орденом Ленина, а 8 мая 1965 года получил почетное звание "Город-герой".

Мы, учащиеся школы при Посольстве России в ФРГ, преклоняемся перед жителями и защитниками Ленинграда и всегда будем помнить о подвиге советского народа.

# День дипломатического работника



Война - самое страшное, что может произойти с человечеством. Когда вспоминаешь события таких войн, как Великая Отечественная, Первая мировая, мурашки бегут по коже. И по сей день, к сожалению, не все думают о мире.

Профессия дипломата считается одной из самых сложных, а порой даже опасных. Вспомним про гибель посла Александра Грибоедова в Персии в XIX веке, недавнее убийство посла Андрея Карлова в Турции, обстрел колонны наших дипломатов при эвакуации из Ирака во время Иракской войны.

Труд дипломата уважаем и почётен. В истории Российской и советской дипломатии много громких имён: канцлер Горчаков оставил след в истории внешней политики второй половины 19 века под названием Нота Горчакова, а Андрей Громыко вошёл в историю 20 века под именем Мистер «Нет», но именно он считал, что «лучше десять лет переговоров, чем один день войны».

Дипломатам приходится работать часами, без отдыха, по выходным, в праздники, а иногда - и по ночам. Дипломат - это человек с универсальными умениями и навыками. Он должен разбираться не только в вопросах внешней и внутренней политики, свободно говорить на иностранных языках, но и быть подкованным в вопросах экономики и культуры, то есть иметь широкий кругозор, а также знать правила этикета и дипломатического протокола. Всё это очень важно для выработки стратегии и тактики внешней политики, для поддержания хороших отношений между Россией и другими странами.

Мой отец не один десяток лет трудится на благо нашей родины. В самом начале своей дипломатической карьеры он был свидетелем и участником событий, которые во многом и сейчас определяют российско-германские отношения. В начале девяностых годов прошлого века Германия объединялась, и российские дипломаты сделали много для того, чтобы этот процесс проходил мирно и бесконфликтно.

И сейчас, когда Россию пытаются изолировать при помощи санкций, наши дипломаты, работая в непростой атмосфере политического давления, делают все возможное для прекращения имеющихся конфликтов. И я горжусь, что мой отец имеет к этому непосредственное отношение.

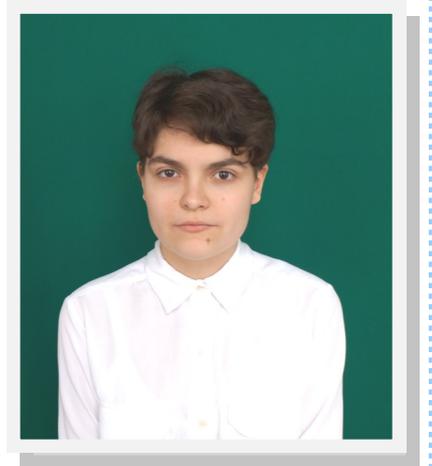
**Грабарь Дарья, 9 класс**

Дипломатия — «деятельность глав государств и правительств по осуществлению целей и задач внешней политики». Это по-научному. На самом деле дипломатия — это очень искусный и сложный труд.

Генри Киссинджер сказал: «Дипломатия есть искусство обузывать силу». С этим высказыванием нельзя не согласиться. Сейчас мы живём в мирное время именно благодаря дипломатам. Эти проницательные люди обеспечивают нам спокойную и счастливую жизнь без войн и других конфликтов. Благодаря их дальновидности, находчивости и расчётливости наше настоящее не полно горя, страданий и разрушений.

Быть дипломатом — значит всегда быть красноречивым и осмотрительным в своих высказываниях. Одно неправильное слово — и жди беды. Обязательно надо правильно подбирать слова. Нужно быть изворотливым и гибким.

Тысячи дипломатов по всему миру представляют нашу страну. Буквально олицетворяют её. Это большая ответственность, но также серьёзное оружие. Те, кто является искусным дипломатом, могут заставить кого угодно сделать всё, что они захотят. Это тоже нужно знать и обязательно помнить.



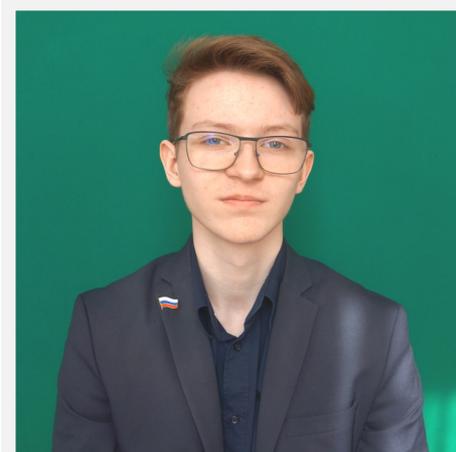
**Старикович Александра, 10 класс**

### Дипломат – это призвание

Дипломат – очень важная профессия, ставшая важнейшей частью любых межгосударственных отношений. Чтобы это доказать, достаточно обратиться к всеобщей истории, поведавшей о предотвращенных конфликтных ситуациях благодаря дипломатам. Количество государств в мире велико, и чтобы взаимодействовать с каждым из них, необходимо много специалистов-дипломатов. В XXI веке чаще всего спорные вопросы между государствами решают именно они, это в очередной раз подчёркивает важность и необходимость данной профессии.

«Дипломатия есть искусство обуздывать силу», – сказал известный американский дипломат Генри Киссинджер. И во многом его высказывание правдиво. Кто владеет искусством дипломатии – тот поистине силён.

Быть дипломатом – это значит быть воином, главным оружием которого является не меч, не автомат, а ум и филигранность языка. Быть дипломатом – значит быть защитником своей родины и своего народа. Это большая ответственность, ведь он дарует человечеству мир и спокойствие, без которых невозможно прожить.



**Чернов Егор, 10 класс**

### Дипломатия есть искусство обуздывать силу.

Генри Киссинджер

Генри Киссинджер (американский государственный деятель, дипломат и эксперт в области международных отношений) говорил, что любые проблемы можно решить дипломатическим путём, без применения силы.

Данная цитата как нельзя актуальна в настоящее время. Весь наш цивилизованный мир «увяз» в финансовых и экономических конфликтах, в борьбе за доминирование в мировой политике. От ведущих мировых лидеров общество ждёт мирных дипломатических договорённостей, мудрых взвешенных решений.

Дипломатия – это искусство переговоров, которое позволяет, как можно дольше поддерживать приемлемые отношения между соперничающими сторонами. Можно сказать, это инструмент, позволяющий отдалить неотвратимую войну. Таким образом, на плечи дипломата ложится высочайшая ответственность!

**Юрикова Елена, 10 класс**



Что такое дипломатия? Это, я полагаю, тонкое искусство выстраивания отношений между государствами.

Что же это за искусство? Знаменитый американский государственный деятель, дипломат, эксперт в области международных отношений, Советник по национальной безопасности США, лауреат Нобелевской премии Генри Киссинджер сказал: «Дипломатия есть искусство обуздывать силу». Я согласна с этим. Это способ находить компромисс в самых сложных ситуациях. Человек, занимающийся дипломатией, должен найти ту тонкую грань, за которую переходить нельзя, отыскать такие слова и методы воздействия, которые убедят оппонента перейти на твою сторону. Британский журналист Дэвид Фрест утверждал: «Дипломатия — это искусство заставить другого идти вашим путем».



Каким же должен быть дипломат? Я полагаю, что настоящий дипломат — это эрудированный человек, хорошо владеющий иностранными языками, знающий историю как своей страны, так и той, где ему придется работать. Он должен разбираться в международной политике и экономике, ценить и понимать искусство. Для этого надо много учиться, заниматься самообразованием, владеть современными информационными технологиями. Дипломату важны такие качества, как чувство такта, сдержанность, доброжелательность, толерантность. Настоящий дипломат должен постоянно контролировать свои эмоции и высказывания. Английский философ, историк, политик, основоположник эмпиризма и английского материализма Френсис Бэкон подчеркивал: «Осторожность в словах выше красноречия».

Ну и, конечно, каждый дипломат должен быть патриотом и безгранично любить свою Родину. Россия во все времена была богата такими представителями: Д.В. Дашков (в 1816 г. был назначен советником в российском посольстве в Константинополе), А.С. Грибоедов (в 1818 г. - посланник в Персии), Ф.И. Тютчев (в 1821 г. - секретарь миссии в Мюнхене и Турине), А.М. Горчаков (в 1855 г. - посланник в Вене).

Я тоже хотела бы посвятить свою жизнь этой замечательной профессии. Понимаю, что нужно долго и усердно учиться: изучать языки, историю, международную политику, экономику.

**Сазонникова Мария, 10 класс**

Дипломатия есть искусство обуздывать силу. Генри Киссинджер



Трудно не согласиться со словами видного американского политического деятеля Генри Киссинджера, ведь дипломатия - это в первую очередь вид некоего ораторского искусства, существование которого направлено на мирное и гуманное решение важных политических вопросов, встающих перед различными государствами мира.

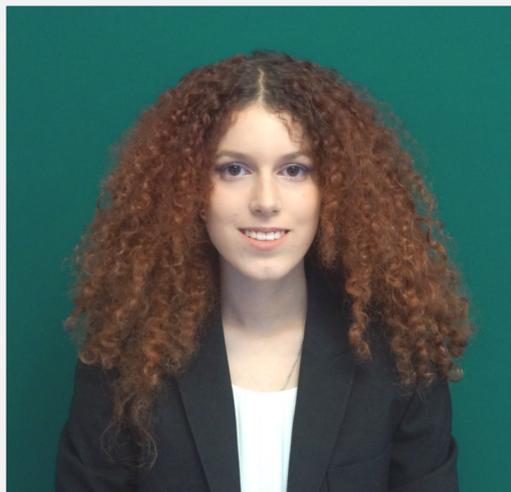
Главная цель «искусства дипломатии», по моему мнению, заключается в конечном дружелюбном, а, возможно, даже в каком-то смысле «утопическом», совместном существовании всех стран мира, каждая из которых, обладая собственными и неповторимыми чертами культуры, имела бы возможность взаимовыгодно контактировать и сотрудничать с другими государствами. Именно по причине этой гуманной направленности дипломатии, она существует ещё с древнейших времён, сохраняя свои благородные функции и по сей день.

Ведь история возникновения дипломатии очень архаична. Как известно, она существовала ещё в доисторические времена. По мнению английского политика и историка Гарольда Никольсона, ещё в XVI веке теоретики уверяли, что первыми дипломатами были ангелы, так как они исполняли обязанности послов между небом и землёй.

Даже тогда, вполне вероятно, бывали случаи, когда одно племя воевало с другим племенем и для того, чтобы подобрать раненых и похоронить убитых, велись переговоры о временном прекращении битвы. Уже тогда было ясно, что подобного рода переговоры были бы невозможны, если бы посол одной стороны был съеден другой стороной до того, как он передал послание. Отсюда, вероятно, и появились определённые права и привилегии для переговорщиков. Личность подобного рода посланцев или вестников, надлежащим образом уполномоченных, должна была быть в некотором отношении особой. Из этих обычаев возникли те привилегии, которыми пользуются современные дипломаты.

Очень важно сохранять и в дальнейшем развивать дипломатию. Ведь, она— это «тонкое оружие цивилизованного воина».

**Соболева Алёна, 8 класс**



*Дипломатия есть искусство обуздывать силу.  
Генри Киссинджер*

Во время существования ядерного оружия невероятно важно поддерживать мир, для того чтобы сохранить нашу планету. Этим и занимаются дипломаты. Они оберегают наше спокойствие и благополучие.

В 20 веке человечество пережило две мировые войны. В одной из них впервые было использовано ядерное оружие. Также во второй половине прошлого века многие страны столкнулись с кровопролитной Вьетнамской войной. Это лишь самые крупные мировые конфликты 20 века. Миллионы людей потеряли своих близких, которые отдали свои жизни за спокойствие других. По-

гибло много мирных и незащищённых, пожилых людей, детей.

Видя все это, человечество поняло, что не должно допустить повторения подобного. И сейчас дипломаты прикладывают все возможные усилия ради сохранения мира. Можно ли назвать эту профессию простой и безопасной?

Нет. Умение тактично отстаивать свои границы, обозначать требования и позицию своего государства—невероятный труд. Также на дипломатах лежит колоссальная ответственность. Ведь от их слов может зависеть судьба целой страны или даже всего мира.

Если говорить о безопасности, то достаточно лишь заглянуть в историю. Мы можем вспомнить драматурга, поэта и дипломата Александра Сергеевича Грибоедова. Он был убит в Персии в 1829 году во время выполнения должностных обязанностей. В наше время покушения на жизнь дипломатов тоже, увы, не редкость. Люди, сохраняющие наш мир и жизни миллионов, нередко подвергают свою жизнь опасности.

**Мурзина Елизавета, 8 класс**

# Тютчев – поэт и дипломат



В преддверии Дня дипломатического работника в нашем классе прошло мероприятие, посвященное деятельности Тютчева как дипломата.

Тютчев родился 23 ноября (5 декабря) 1803 в усадьбе Овстуг Брянского уезда Орловской губернии в стародворянской семье. Он, рано проявивший способность к учению, получил хорошее



домашнее образование. Его воспитателем был поэт и переводчик С.Е.Раич, познакомивший Тютчева с произведениями античности и классической итальянской литературы. В 12 лет будущий поэт под руководством своего наставника переводил Горация и писал в подражание ему оды. За оду «*На новый 1816 год*» в 1818 был удостоен звания сотрудника Общества любителей российской словесности.

В 1819 Тютчев поступил на словесное отделение Московского университета. В 1821 окончил университет и получил место в Коллегии иностранных дел в Петербурге.

В 1822 был назначен сверхштатным чиновником русской дипломатической миссии при баварском дворе в Мюнхене, служил 22 года вплоть до 1837 года, затем стал первым секретарем и поверенным в делах миссии в Турине.

В Мюнхене Тютчев как дипломат, аристократ и литератор оказался в центре культурной жизни одного из крупнейших городов Европы. Изучал романтическую поэзию и немецкую философию, сблизился с Ф.Шеллингом, подружился с Г.Гейне. Перевел на русский язык стихотворения Г.Гейне (первым из русских поэтов), Ф.Шиллера, И.Гете и других немецких поэтов. Собственные стихи Тютчев печатал в российском журнале «Галатей» и альманахе «Северная лира».



Карпов Дмитрий, 5 класс

# Выставка рисунков

## к Дню дипломатического работника



# 23 ФЕВРАЛЯ

## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

В России существует праздник, называемый День защитника Отечества, который отмечают 23 февраля. Этот праздничный день берет свои истоки еще в послереволюционный период, когда молодое Российское государство только начинало свое становление. Позже, во времена существования Советского Союза, эта дата называлась Днем Советской армии и Военно-морского флота.

Советское государство в 1991 г. распалось, но памятный день продолжает свое существование и отмечается российскими людьми каждый год. **Этот день имеет особый смысл для каждого, кто помнит свою историю и является патриотом своей Родины.**

Вот уже 77 лет наша страна живет под мирным небом, и у моих друзей иногда возникает вопрос о том, зачем нам отмечать день 23 февраля и для чего он существует. В истории нашего государства немало знаменательных событий и дат, которые стали постепенно терять свою значимость и становятся забытыми нами новым поколением. День защитника Отечества не связан с определенным событием, но несмотря ни на что, он содержит в себе огромную смысловую нагрузку – это символ памяти, которую мы бережно передаем друг другу в знак уважения к нашей истории, нашим героям и нашей Родине. Эта памятная дата отмечается нашими соотечественниками уже больше 100 лет, за это



Посольстве, поздравляем всех мужчин с этим замечательным праздником. Желаем мирного неба над головой .

время выросло не одно поколение людей, воспитанных в лучших патриотических традициях. Благодаря уважительному отношению к памяти героев – защитников Отечества профессия военного во все времена является почетной и уважаемой. По традиции в этот день Посольство России в ФРГ возлагает цветы к мемориалу павшим советским воинам в Тиргартене. Мы, учащиеся школы при

Уважаемые педагоги, мамы, сестренки!

От лица Совета старшеклассников и всех учащихся нашей школы поздравляем вас с замечательным праздником 8 Марта.

Мы знаем, что в 1910 году с предложением учредить День солидарности женщин всего мира выступила Клара Цеткин — известная коммунистка и реформатор. Главной идеей праздника было отстаивание прав трудящихся женского пола. Но сейчас праздник утратил первоначальную политическую окраску и превратился в цветочный день почитания прекрасных дам.

Милые женщины, девушки, девочки! Примите самые искренние поздравления с чудесным весенним праздником – Международным женским днём 8 марта! Пусть сбываются все ваши надежды и мечты, пусть каждый ваш день будет озарён счастливой улыбкой, а вместе с ароматом весенних цветов в вашу жизнь войдут радость и благополучие. Желаю вам доброго здоровья, любви, поддержки близких. Пусть взаимопонимание и согласие, спокойствие и радость всегда сопутствуют вам!

С международным женским Днём!

Пусть мечта блестит огнём

И воплощается скорей!

Хороших, добрых вам друзей,

Приятных встреч и впечатлений,

Волшебных радостных мгновений,

Любимых праздничных цветов

И от души приятных слов!



# Сетевые проекты



20 декабря команда школьников приняла участие в конкурсе сетевых проектов образовательных школ при загранучреждениях МИД России «Обучаясь-творим» в номинации «И опыт, сын ошибок трудных...» игре «Где логика?». Задачи и головоломки, которые были на этой игре, захватили ребят с первой минуты. Глубокие знания предметов естественно-математического цикла, бурное обсуждение, интересные версии сделали этот конкурс по-настоящему увлекательным. По результатам конкурса наша команда заняла шестое место среди пятидесяти четырех школ и вошла в десятку лучших. Спасибо организаторам этой игры. Поздравляю нашу команду с хорошим результатом!

**Максимов Михаил, 8 класс**

2 февраля команда школьников 1-4 классов приняла участие в сетевом проекте для заграншкол МИД России «Путешествуем с азбукой». С первой минуты школьники взялись за дело. Работа по подборке материала была сделана колоссальная. Найдено и изучено много интересного материала. Ребята иллюстрировали буквы алфавита рисунками, раскрывающими особенности истории и культуры страны пребывания. С нашей азбукой можно смело путешествовать по Германии, изучая ее достопримечательности!

Наша работа заняла шестое место.

Мы поздравляем всех, кто принял участие в этом проекте.

## Б

**Берлин, Бранденбургские ворота, Берлинский мишка, Брецель**

В 1307 году из двух рыбацких поселков – Берлина и Кёльна выросла столица Германии – Берлин. Существует несколько версий происхождения названия города: некоторые историки считают, что слово «Берлин» произошло от немецкого существительного «Bär» («медведь»), а другие связывают название города с именем Альбрехта Первого Бранденбургского, по прозвищу «медведь». Медведь – это символ столицы Германии, означает предусмотрительность и силу.

Самой известной достопримечательностью Берлина и национальным символом Германии являются Бранденбургские ворота, единственные сохранившиеся из восемнадцати бывших городских ворот. С ними связаны важные исторические события XIX и XX веков. Это триумфальное сооружение расположено в центральном районе Митте на Парижской площади.

Неотъемлемой частью Германии является брецель. Этот крендель стал визитной карточкой немецких пекарен с XIV века. Тогда это хлебное изделие считалось элитной выпечкой, право на его изготовление нужно было заслужить.



## З

**Зоопарк**

Берлинский зоопарк – старейший зоопарк Германии. Огромные зеленые лужайки и комфортабельные вольеры, бассейны с меняющейся по строгому графику водой и сбалансированный рацион, который обитающим в дикой природе особям только снится, – за каждым пушисто-пернатым созданием тут ухаживают с любовью и традиционной немецкой педантичностью.



## И

**Игрушка**

Мишки Тедди – символ добра, теплоты и уюта. Эти мягкие комочки нежности уже давно перестали быть простыми игрушками. Их любят дети всех возрастов и взрослые, их крепко обнимают и дарят самым близким.

По германской версии, создательницей первого мишки Тедди стала Маргарет Штайфф из небольшого городка Гейнген. С детства девушка была прикована к инвалидному креслу, увлеклась рукоделием и шила плюшевых медвежат для своих родных. После окончания гимназии с помощью родителей Маргарет открыла небольшую мастерскую (теперь это уже масштабная фабрика Steiff Company).





16 февраля наша команда приняла участие в сетевом проекте «Оживи картину» в рамках Конкурса сетевых проектов «Обучаясь—творим» среди общеобразовательных школ при загранучреждениях МИД России в номинации «Маленькие актёры большой сцены». Работа над проектом стала коллективным творчеством учителей, учеников и их родителей. Было просмотрено множество картин отечественных художников. Мы долго искали подходящий типаж, ведь по Положению конкурса должно быть не только сюжетное, но и портретное сходство. Наш выбор пал на картину художника Сорина Савелия Абрамовича «Портрет девочки-художницы».

Когда мне предложили принять участие в данном проекте, я, не задумываясь, согласилась.

Мне очень приятно, что наша команда нашла портретное сходство между мной и героиней полотна художника.

Работа над декорациями, костюмом и образом героини оказалась очень увлекательной и помогла по-настоящему вжиться в образ. А дальше были интересные съемки, грим и костюм, который специально для этого сшили наши педагоги.

Считаем, что цели и задачи, поставленные данным проектом, были достигнуты и выполнены.

Наша работа заняла третье место. И это победа! Спасибо всем, кто принял участие в этом проекте.

**Ермолаева Анастасия, 11 класс**





4 марта команда школьников приняла участие в конкурсе сетевых проектов образовательных школ при загранучреждениях МИД России «Обучаясь-творим» в номинации «И опыт, сын ошибок трудных...» - «Деньги рассказывают историю». Ребятами во главе с учителем истории Д.Ю. Гаврилиным была проведена огромная работа по

изучению истории финансовой системы Германии. И вот наконец—то найден интереснейший период времени, когда в Германии ходили денежные купюры «Нотгельды». Сразу появилась идея, как изложить материал интересно и познавательно.

Чем дальше мы углублялись в эту тему, тем больше нас захватывал этот период времени. И нам хотелось узнать все больше нового. Ведь выпуском нотгельдов занимались не только муниципалитеты, но и различные неправительственные организации

и фирмы. Встречаются нотгельды, выпущенные магазинами или закусочными. Немцы не лишены юмора и выпустили денежные купюры с явным намеком на происходящее.

Результата пока еще нет. Но как бы жюри не оценило нашу работу, мы благодарны организаторам этого конкурса за возможность побольше узнать о стране, в которой мы сейчас живем, о ее истории и культуре.

Самсонов Егор, 11 кл.

# Спортивная страничка

С 17 по 21 января проходило первенство школы по настольному теннису среди обучающихся 2-11 классов. В командном первенстве места распределились следующим образом: первое место у 3,7 и 11 классов, второе – 2,5,8 классов, третье место поделили 4 и 6 классы.

В личном первенстве победителями стали: Плахутин Артемий (3 класс), Бычкова Вера (4 класс), Черкашин Николай (7класс), Кузина Полина (6 класс), Сакаев Артемий (11 класс). **Поздравляем победителей!**



В школе прошли соревнования по пионерболу. Во время соревнований между участниками установились дружеские отношения, раскрылись различные лидерские и спортивные качества: упорство, коллективизм и организованность. Накопился опыт в организации, проведении и судейства соревнований. Места распределились следующим образом:

I место заняла команда 5 класса

II место у 6 класса

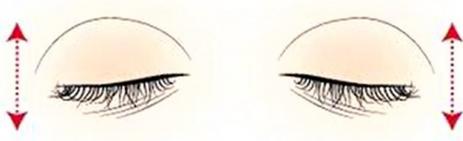
III место у команды 7 класса

**Желаем всем дальнейших успехов!**



# Медицинская страничка

Причины падения остроты зрения делятся на две группы: врождённые и приобретенные. Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения. Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.



Частое моргание глазами

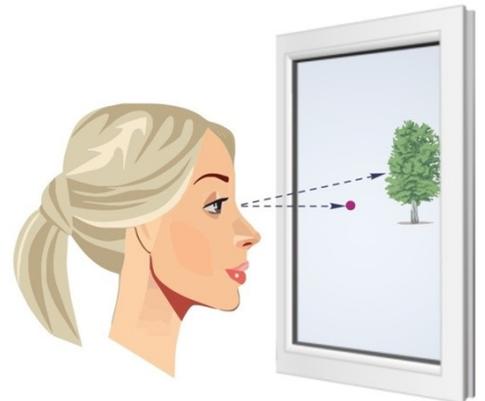
## Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения

## Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло.

Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.



## Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.



## Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.

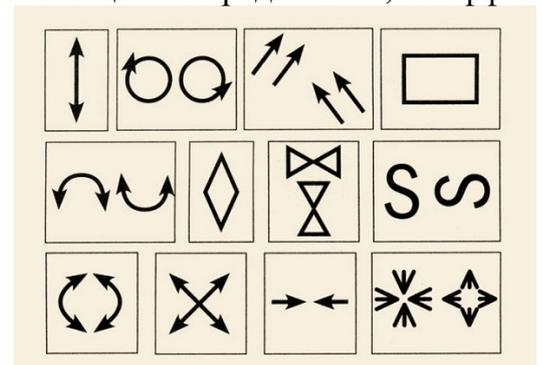
Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.



## Упражнение 5. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

## Упражнение 6. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



# Улучшаем зрение

# Гроба пера

## Пародия на Маяковского. О весне.

*Вот как однажды Маяковский решил с  
светилом говорить,  
Тяж я, чтоб скучный день убить,  
В наряд зелёный облачилась,  
С весной я говорить решилась.  
Открыла в комнате окно,  
Уж полчаса как жду её.*

*„ Весна моя, где пропадаешь?  
Ужели людям не желаешь  
Ты настроение поднять? "- её спросила.  
И вот, что дальше говорила:  
„ Захочешь верить мне иль нет,  
Но нам, увидев солнца свет,  
Работать хочется, творить,  
Стихи не против сочинить.*

*Идёшь по улице - мечта!  
Вся жизнь как с чистого лица:  
Весенним ветром я пьяна  
И будто снова влюблена.*

*«Я требую тебя, весна!  
Людей замучила зима!..»  
Тогда, услышав зов недуга,  
В окошко глянула подруга.  
«Ещё не время», - мне сказала  
И спать обратно зашагала.*

**Авчухова Ксения, 9 класс**



**Газета основана в октябре  
1997 года**

**Главный редактор:**  
Артемова Ольга Владимировна

**Редакционная группа:**  
Словгородская  
Наталия Александровна  
Качан Ирина

**Фотокорреспондент:**  
Гаврилин Дмитрий Юрьевич

**Дизайн  
и компьютерная верстка:**  
Артемова Ольга Владимировна

**Издатель:**  
общеобразовательная школа  
при Посольстве России в ФРГ

**Адрес:**  
Unter den Linden 63-65, Berlin 10117

**Телефон/факс:**  
(030)229 94 42

**Адрес электронной почты:**  
russchool-erlin@rusobr.ru

**Газета «Вместе», 2021.**

Использование материалов  
без письменного согласия редакции  
запрещено.

При цитировании ссылка на  
газету «Вместе» обязательна.