



ШКОЛЬНЫЙ 2+3=5 ФОРМАТ

Выпуск 8
7 мая 2016 г.

Доступно и интересно — о самом главном!



Читайте в номере:

Письмо погибшего танкиста

Вызвал огонь на себя

Кодекс чести русского офицера

Девятнадцать дней

Бессмертный полк

Даты мая

Именинники мая

Мир без насилия

Алтайские горы

Как подготовиться к экзамену

Десять опасных привычек

С Днём Победы!

Пусть мужество и героизм этого великого праздника никогда и никем не забываются. Пусть дух победы воодушевляет сердца и ведёт вперёд — к новым подвигам, успехам и достижениям. И пусть весь мир всегда живёт в мире, а о войнах напоминает лишь этот священный праздник.



Письмо погибшего танкиста

Спустя четверть века после войны в глухом лесу под Вязьмой был найден вросший в землю танк БТ-7 с хорошо заметным тактическим номером 12. Люки были задраены, в борту зияла пробоина. Когда машину вскрыли, на месте механика-водителя обнаружили останки младшего лейтенанта-танкиста. У него был наган с одним патроном и планшет, а в планшете — карта, фотография любимой девушки и неотправленные письма.

25 октября 1941 г. Здравствуй, моя Варя! Нет, не встретимся мы с тобой. Вчера мы в полдень громили еще одну гитлеровскую колонну. Фашистский снаряд пробил боковую броню и разорвался внутри. Пока уводил я машину в лес, Василий умер. Рана моя жестока. Похоронил я Василия Орлова в березовой роще. В ней было светло. Василий умер, не успев сказать мне ни единого слова, ничего не передал своей красивой Зое и беловолосой Машеньке, похожей на одуванчик в пуху. Вот так из трех танкистов остался один. В сутемени въехал я в лес. Ночь прошла в муках, потеряно много крови. Сейчас почему-то боль, прожигающая всю грудь, улеглась, и на душе тихо. Очень обидно, что мы не всё сделали. Но мы сделали всё, что смогли. Наши товарищи погонят врага, который не должен ходить по нашим полям и лесам. Никогда я не прожил бы жизнь так, если бы не ты, Варя. Ты помогала мне всегда: на Халхин-Голе и здесь. Наверное, все-таки, кто любит, тот добрее к людям. Спасибо тебе, родная! Человек



стареет, а небо вечно молодое, как твои глаза, в которые только смотреть да любоваться. Они никогда не постареют, не поблекнут. Пройдет время, люди залечат раны, люди построят новые города, вырастят новые сады. Наступит другая жизнь, другие песни будут петь. Но никогда не забывайте песню про нас, про трех танкистов. У тебя будут расти красивые дети, ты еще будешь любить. А я счастлив, что ухожу от вас с великой любовью к тебе. Твой Иван Колосов

Эту историю на страницах газеты «Правда» рассказал Е. Максимов 23 февраля 1971 года. Варвару Петровну Журавлеву нашли и вручили ей письма, написанные Иваном Сидоровичем Колосовым в октябре 1941 года. А мы — потомки должны помнить, что само наше существование и есть результат тех подвигов, которые совершали тогда такие люди, как Иван Сидорович Колосов.

Вызвал огонь на себя

В истории Великой Отечественной войны мы знаем о подвигах советских военных, которые «вызывали огонь на себя» с целью уничтожения окружающего противника. Для мирных поколений "вызываю огонь на себя" звучит как военное ретро. Но подвиг Александра Прохоренко показал, что так бывает и сейчас.

Старший лейтенант Александр Прохоренко, погибший в Сирии 24 марта 2016 года, попав в окружение террористов, вызвал огонь на себя. В 25 лет он сделал выбор...

Сложно рассказывать о подвиге - слишком многие слова будут не те. Либо недостаточно

сильные, либо слишком пафосные. На момент гибели старший лейтенант сил специальных операций провел в Сирии два с половиной месяца. Дома мать, отец, беременная жена. Поженились всего полтора года назад. Молодым офицером гордились все земляки. Когда пришло сообщение - героически погиб, не сразу поверили. В то, что героически - да. Но не в то, что Саши больше нет.

17 марта 2016 года. Уже неделя, как Александр корректирует огонь нашей авиации в районе Пальмиры. Уточняет цели, наводит штурмовики. Один в тылу врага.

"Русский Рэмбо" - окрестила его западная

пресса. Сравнение с голливудским супергероем - как знак крайнего восхищения. Но это у них. У нас по-другому. Едва ли о каком-то Рэмбо думал этот парень из Оренбургской области, с детства не видевший для себя иного дела в жизни, кроме военной службы. Озорной, но с твердым характером, закончивший с отличием Академию войск ПВО.

"С 5-го класса он никуда не хотел, у кого-то были запасные варианты, у него только был один вариант - только военный и все. И поэтому, когда нужно было математику и физику, он рвал все из-под себя, потому что надо было. Тогда ж только бюджетные места, никаких платных. Он все своими силами", - рассказывает Петр Русинов, классный руководитель Александра Прохоренко.

По корректировкам Прохоренко наши самолеты нанесли немало успешных ударов.



Потом боевики засекли укрытие офицера. Окружили. Взять авианаводчика - это не только обезопасить себя от налетов с воздуха, но и хорошо заработать: за таких пленных террористам щедро платят. Александра хотели взять живым. И он это понимал. Понимал и то, что он - не простой солдат, знает слишком много, из него попытаются вытянуть максимум информации. Его выбор был - умереть с честью, забрав с собой как можно больше врагов.

Александр Прохоренко удостоен звания Героя России (посмертно). Слава и память вечная...

Кодекс чести русского офицера

Кодекс чести русского офицера. Составлен в начале прошлого века, актуален всегда.

1. Не обещай, если ты не уверен, что исполнишь обещание.
2. Держи себя просто, с достоинством, без фатовства.
3. Необходимо помнить ту границу, где кончается полная достоинства вежливость и начинается низкопоклонство.
4. Не пиши необдуманных писем и рапортов сгоряча.
5. Меньше откровенничай — пожалеешь. Помни: язык мой — враг мой.
6. Не кути — лихость не докажешь, а себя скомпрометируешь.
7. Не спеши сходить на короткую ногу с человеком, которого недостаточно узнал.
8. Избегай денежных счетов с товарищами. Деньги всегда портят отношения.
9. Не принимай на свой счет обидных замечаний, острот, насмешек, сказанных вслед. Что часто бывает на улицах и в общественных местах.
10. Если о ком-то не можешь сказать ничего хорошего, то воздержись говорить и плохое...
11. Ничьим советом не пренебрегай — выслушай. Право же, последовать ему или нет, остается за тобой.
12. Сила офицера не в порывах, а в нерушимом спокойствии.
13. Береги репутацию доверившейся тебе женщины, кто бы она ни была.
14. В жизни бывают положения, когда надо

заставить молчать свое сердце и жить рассудком.

15. Тайна, сообщенная тобой хотя бы одному человеку, перестает быть тайной.
16. Будь всегда начеку и не распускайся.
17. На публичных маскарадах офицерам не принято танцевать.
18. Старайся, чтобы в споре слова твои были мягки, а аргументы тверды.
19. Разговаривая, избегай жестикюляции и не повышай голос.
20. Если вошел в общество, в среде которого находится человек, с которым ты в ссоре, то здороваясь со всеми, принято подать руку и ему, конечно, в том случае, если этого нельзя избежать, не обратив внимания присутствующих или хозяев. Подача руки не подает повода к излишним разговорам, а тебя ни к чему не обязывает.
21. Ничто так не научает, как осознание своей ошибки. Это одно из главных средств самовоспитания.
22. Когда два человека ссорятся, всегда оба виноваты.
23. Авторитет приобретается знанием дела и службы. Важно, чтобы подчиненные не боялись тебя, а уважали.
24. Нет ничего хуже нерешительности. Лучше худшее решение, чем колебание или бездействие.
25. Тот, кто ничего не боится, более могуществен, чем тот, кого боятся все.
26. Душа — Богу, сердце — женщине, долг — Отечеству, честь — никому!

Девятнадцать дней

Однажды мой отец высказал пронзительную и страшную мысль:

"На параде в честь Дня Победы участвовало десять тысяч солдат и офицеров.

Само прохождение парадных "коробок" заняло тридцать минут. И знаешь, о чём я подумал?

Потери нашей армии за четыре года войны - почти девять миллионов убитых. Каждый из них, отдавших Победе самое драгоценное - жизнь! - достоин того, что бы пройти в парадном строю по Красной Площади. И если всех погибших поставить в парадный строй, то эти "коробки" шли бы через Красную Площадь девятнадцать суток..."

И я, вдруг, как наяву представил этот парад.

"Коробки" двадцать на десять.

Сто двадцать шагов в минуту.

В обмотках и сапогах, шинелях, "комбезах"



и телогрейках, в пилотках, ушанках, "будёновках", касках, бескозырках, фуражках. И девятнадцать дней и ночей через Красную Площадь шёл бы этот непрерывный поток павших батальонов, полков, дивизий. Задумайтесь! Девятнадцать дней!...

По материалам Интернета

Бессмертный полк школы-интерната № 1

- Синяков Виктор Петрович директор школы-интерната № 1
- Ковригин Дмитрий Парфёнович - прадед Бадьиной Виктории, 8А
- Деревницкий Иван Митрофанович - прадед Осетровой Кристины 6Б
- Лызь Яков Маркович - прадед Гречина Захара, 5 класс
- Гриболов Петр Филиппович, Герой Советского Союза - прадед Сподина Вадима, 7Б
- Кожедубов Георгий Николаевич - дед Примиренковой Юлии Николаевны
- Царегородцев Егор Иванович - дед Людмилы Михайловны Корноуховой и прадед Корноуховой Наташи, 7А
- Полушин Анатолий Александрович - дед Людмилы Михайловны Корноуховой и прадед Корноуховой Наташи, 7А
- Панкевич Александр Константинович - дед Герасимовой Светланы Геннадьевны
- Поликарпов Яков Самуилович - прадед Дермичева Даниила, 5 класс
- Пржигодский Геннадий Иосифович - прадед Пржигодского Никиты, 5 класс
- Захарченко Петр Федорович - прадед Пржигодского Никиты, 5 класс
- Тарасенко Иван Егорович - прадед Федяновой Наталии Игоревны
- Коровин Дмитрий Павлович - прадед Коровиной Виктории, 8А
- Рудич Иван Гаврилович - прадед Фадеевой Татьяны, 8А
- Фадеев Филип Григорьевич - прадед Фадеевой Татьяны, 8А



Даты мая

1 мая - Праздник Весны и Труда. Первое мая, день международной солидарности трудящихся, праздновался в Российской империи с 1890 г.

В Российской Федерации отмечается как Праздник Весны и Труда.

3 мая - День Солнца.

3 мая - Всемирный день свободы печати.

4 мая - День рождения складного зонтика.

5 мая - День водолаза.

5 мая - Международный день борьбы за права инвалидов.

6 мая - 160 лет со дня рождения Зигмунда Фрейда.

7 мая - День радио.

7 мая - День создания Вооруженных Сил РФ.

7 мая - Праздник Балтийского флота (с 1996 года).

8 мая - Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца.

8-9 мая - Дни памяти и примирения, посвященные памяти жертв Второй мировой войны.

9 мая - День Победы Советского Союза над фашистской Германией в Великой Отечественной войне (1941-1945).

12 мая - Всемирный день медицинских сестер.

15 мая - Международный день семьи.

15 мая - 125 лет со дня рождения Михаила Афанасьевича Булгакова, русского писателя и драматурга.



17 мая - Всемирный день электросвязи и информационного сообщества.

18 мая - Международный день музеев.

18 мая - Праздник Балтийского флота (с 1996 года).

19 мая - День рождения пионерской организации.

21 мая - 95 лет со дня рождения Андрея Дмитриевича Сахарова (1921-1989), российского физика и общественного деятеля.

21 мая - День полярника.

22 мая - 160 лет Государственной Третьяковской Галереи.

23 мая - 65 лет со дня рождения Анатолия Евгеньевича Карпова (1951), советского и российского шахматиста.

24 мая - 110 лет со дня рождения Александра Александровича Вишневецкого (1906-1975), главного хирурга Министерства обороны СССР.

24 мая - День славянской письменности и культуры.

25 мая - День филолога.

26 мая - 195 лет со дня рождения Пафнутия Львовича Чебышева (1821-1894), русского математика, механика.

27 мая - Общероссийский день библиотек.

28 мая года - День пограничника.

29 мая года - Международный день миротворцев ООН.

29 мая - День химика.

30 мая - 170 лет со дня рождения Карла Густавовича Фаберже (1846-1920), известного русского ювелира. Прославился своей серией «Яйца Фаберже».

31 мая - Всемирный день без табака



Именинники мая

1 мая Потапов Даниил 10

1 мая Потапова Нелли 10

2 мая Силюк Вероника 10

2 мая Непомнящих Ярослав 26

4 мая Горохова Ксения 96

4 мая Кузнецов Андрей 86

4 мая Самойленко Денис 4

5 мая Бондарева Ангелина 86

6 мая Валюкевич Владимир 3

6 мая Байкалова Ирина Анатольевна

7 мая Сподобаев Илья 1а

8 мая Фадеева Татьяна 8а

8 мая Михалицына Анна 86

10 мая Егорова Иветта 9а

10 мая Варламова Людмила Александровна

11 мая Шумков Игорь 6б

12 мая Лукьянчикова Кристина 8а

12 мая Алексеева Александра 16

13 мая Хромцова Вероника 8б

13 мая Шмарова Есения 5

13 мая Примиренкова Юлия Александровна

14 мая Радихина Анастасия 10

14 мая Агаларова Агигат Михайловна



15 мая Маслодудова Ольга 11

16 мая Сорока Надежда Ивановна

17 мая Жарина Елена Юльевна

19 мая Гуляева Антонина 11

19 мая Рубцова Юлия 9в

19 мая Прудкая Маргарита 6а

19 мая Калиничева Зоя Георгиевна

20 мая Мотриченко Иван 8б

20 мая Швайцер Дмитрий 5

20 мая Коваленко Полина 16

22 мая Якушев Леонид 2а

22 мая Васильев Иван 2б

23 мая Мосин Андрей 8б

24 мая Качур Денис 6б

24 мая Назина Анна 4

24 мая Медведева Арина 2а

25 мая Филимонова Ульяна 4

25 мая Сметанина Алёна 3

29 мая Денисова Софья 2б

29 мая Ярунин Владислав 10

30 мая Корольков Роман 8а

31 мая Меркушкин Кирилл 2а

31 мая Тихонов Максим 1а

Мир без насилия

*Я счастлив счастьем мне чуждым
 И грустен горестью чужой;
 Чужим несчастьям и нуждам
 Готов помочь я всей душой.
 В. Суриков*

Одной из самых актуальных проблем в нашем мире стала проблема насилия. Зависть и жестокость - вот в чем заключается насилие. В эту пору можно растеряться и взрослым, что говорить о детях.

Некаждый родитель, озабоченный материальными благами, успевает проконтролировать круг общения, интересы и развлечения своих детей.

Может, именно из-за этой проблемы подросток выбирает неправильный путь: жестокость, алкоголь, курение, наркотики. Чтобы ребенок почувствовал себя нужным в жизни, его мать должна сделать абсолютно все до рождения и после рождения: отдать свою ласку, материнскую любовь, чувства.

Человек строит дома, достигает целей, растит детей, и он же разрушает дома, уничтожает цели, убивает. Оглянувшись, можно понять: насилие вокруг нас - на улице, в газетах и журналах, в картинках телепередач, в видео - одним словом, везде. Насилие вошло в нашу жизнь и крепко-накрепко закрепилось! Конечно, мало кого это волнует, пока «это» не тронет нас или близких нам людей.

Нужно создавать мир без насилия так, чтобы мать



своего ребенка не отправляла воровать и убивать, чтобы ребенок ухаживал за своей матерью до конца своих дней. Ведь не зря человек говорит: «Мир станет добрее, если мы научимся жить на Земле».

Можно долго рассуждать на тему насилия. Исходя из цитаты Достоевского, что нельзя строить храм, в основе которого лежит хотя бы одна детская слеза, все, что строится и строилось на насилии - обязательно вскоре потерпит развал, и психотерапия тут не поможет.

Человеку нужно изменить отношение прежде к себе, затем к окружающим. Постараться изменить мир в светлую сторону. Уничтожить темную сторону, в которой властвует насилие, жестокость, безобразия. Напрямую эта проблема

зависит от того, сколько проживут наши потомки. Если каждый человек за собой в жизни оставит частичку доброты, поможет малоимущему, животному или просто будет делать добро вокруг себя, о нем обязательно кто-нибудь вспомнит хорошим словом. Если прекратить совершать злые поступки, помыслы, вещи - то легче будет жить нам всем!

Социальный педагог Л.П. Сухих

телефон доверия 8-908-210-72-58 (с сайта школы-интерната № 1)

Алтайские горы

Совсем немного времени осталось до окончания учебного года. Впереди каникулы. Нужно подумать о летнем путешествии....

В рубрике «Пробы пера» предлагаем вашему вниманию работу Чуриловой Елизаветы, ученицы 8А.

Алтайские горы очень красивые. Они являются вдохновением для многих

художников: Бориса Владимировича Суразакова, Николая Константиновича Рериха, Анатолия Петровича Веселёва. Также величественные горы являются музой для авторов стихов и песен.

На Алтай приезжают разные люди. Одни хотят забраться на самую вершину горы, преодолев множество испытаний на своем пути. Другие приезжают, чтобы



просто насладиться чистым воздухом и полюбоваться на массивные горы Алтая.

Меня же впечатляет не только горы Алтая, но и флора, царствующая там. Сколько нетронутых трав и цветов можно найти у подножья скал, какой длинной стеной ели окружают алтайские горы!

Мне кажется, что кажется должен хотя бы раз съездить на Алтай и вживую насладиться красотой Алтайских гор, благоуханием местных цветов.

Лиза Чурилова, 8А

Как подготовиться к экзамену

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Как правильно подготовиться к экзаменам? Какие упражнения помогут Вам волноваться меньше? Может ли шоколад помочь Вам все лучше запомнить? Есть ли разница — повторять вслух или про себя? Какой метод наиболее эффективен для запоминания? И, самое главное, как самостоятельно помочь себе?

Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов... Какой из методов самый эффективный?

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Как правило, человек, в процессе обучения, используя разные методы запоминания, находит «свои», те, которые будут наиболее эффективны для него. Немалую роль в предпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальность человека и доминирующее полушарие мозга.



Поэтому здесь нельзя однозначно сказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

Есть ли разница между тем, когда абитуриенты повторяют знания про себя и вслух?

Повторение материала «про себя» неэффективно. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и тому подобное) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому выпускникам и абитуриентам при подготовке и во время сдачи экзамена желательно найти свои собственные способы саморегуляции. Если это сложно сделать самостоятельно, можно обратиться за помощью к

специалистам-психологам и с их помощью освоить различные техники самопомощи и саморегуляции.

Многие преподаватели считают, что нельзя долго учиться за день до экзамена. Согласны ли Вы с этим?

Да. День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный, человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

Считается, что шоколад помогает запоминать. Это правда?

Да. Шоколад активизирует мыслительные процессы.

За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.

Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости. В качестве «группы поддержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочь отвлечься и снизить чувство тревожности. Не забудьте взять бутылку воды с собой на экзамен!

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро

снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

По материалам Интернета

Десять опасных привычек

Мозг — это самый главный орган человеческого организма. Мы бы не смогли без него существовать. А в XXI веке еще и большинство профессий связано с умственной деятельностью. В настоящее время мозг нам необходим как никогда ранее. Так почему же мы совсем его не бережем? Существует десять опасных привычек, которые медленно, но уверенно разъедают нам разум.

- 1. Отказ от завтрака.** Люди, которые не завтракают, имеют низкий уровень глюкозы в крови, что ведет к снижению активности головного мозга.
- 2. Переедание.** Если ты позволяешь себе употреблять много пищи, твой организм накапливает холестерин в кровеносных сосудах и сосудах головного мозга включительно.
- 3. Курение.** Сигареты вредят мозговой деятельности и убивают клетки головного мозга. А последние исследования и вовсе показывают, что курение может быть одной из причин болезни Альцгеймера.
- 4. Употребление большого количества сахара.** Чем больше сахара — тем больше токсинов и лишнего веса и тем меньше в организме полезных веществ.
- 5. Загрязнение воздуха.** Этот фактор мало от тебя зависит, но ты должен знать, что если мозгу не хватает кислорода, его деятельность значительно замедляется. А из этого следует, что чем более грязный воздух — тем менее активен твой разум.
- 6. Недосыпание.** Если ты злоупотребляешь коротким сном, тебе не светит ничего хорошего,



потому что недосыпание приводит к смерти клеток головного мозга.

- 7. Наркотики и алкоголь.** Эти вещества ведут к необратимым нарушениям головного мозга.
- 8. Работа во время болезни.** Когда человек болеет, интенсивная умственная работа вредит мозговой деятельности, так как организм использует все свои ресурсы для борьбы с болезнью. В такие периоды мозг не может получать достаточно кислорода.
- 9. Отсутствие стимуляции и развития.** Мозгу необходимо постоянное развитие, поэтому вместо просмотров телевизора почитай книгу, реши кроссворд или сыграй в шахматы.
- 10. Неразговорчивость.** Разговор тоже является видом стимуляции головного мозга. Болтая, ты запоминаешь факты и часто учишь новые слова и выражения, тем самым тренируя свой мозг и настраивая его на постоянную активность.