

# Wunderpark





Эврика – знаменитое восклицание человека, совершившего открытие. Не случайное, родившееся в труде и вдохновении. В науке, спорте, искусстве, исследованиях есть десятки примеров «эврики», ставших вехами истории.

Мы поддерживаем изобретения, мы радуемся новым теориям, мы содействуем рекордам, мы помогаем совершать открытия, мы стимулируем таланты! Давайте наполним год этим прекрасным словом, пусть оно звучит ежедневно!

С наилучшими пожеланиями,  
Марина Мордашова  
Создатель Wunderpark

## КОМАНДА

- 3 Школьная форма такая удобная
- 4 Пожелания к новому учебному году
- 6 Новое на уроках: образовательные планы на 2022-2023 учебный год
- 8 Год открытий

## АКТУАЛЬНО

- 10 Библиотека осознанного родителя
- 13 Рекомендация

## ШКОЛА

- 14 Анна Беловицкая. Карточки по русскому языку
- 16 Утренний лайфхак для бодрости
- 17 Гиподинамия
- 18 Выбор вида спорта
- 20 Три ключа к подростку: уважение, понимание, поддержка

## РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

- 23 19 заповедей Марии Монтессори для родителей
- 24 Мирмекология
- 26 Нейролабиринт
- 27 Мемори
- 29 Наш семейный wish-лист
- 31 Психологический тест Уилсона «Человечки на дереве»

## ЭКОИНИЦИАТИВЫ

- 32 Wunderpark против лесных пожаров
- 36 Статья экологом – что нужно знать?!

## ЗДОРОВЬЕ

- 38 Relax сказка
- 40 О здоровье зубов
- 42 13 сентября – День шарлоток и осенних пирогов
- 43 Осень – напитки сезона

## ИСКУССТВО И ЖИЗНЬ

- 44 Как важно помогать: об общих ценностях Wunderpark и «Северсталь»
- 46 События, музыка, театр



# ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ТАКАЯ УДОБНАЯ

## Школьная форма: за и против за!

Сколько существует такой социальный институт, как школа, столько же ведутся и споры о том, нужна или не нужна, хороша или не хороша, как идея, школьная форма. В Wunderpark этот вопрос не стоит: форма у нас есть – и главные ее качества:

### Школьная форма – это удобно и комфортно.

Нам важно, чтобы ребята чувствовали себя уютно, ничто бы их ни стесняло, ни на уроках, ни на переменах. Наша школьная форма – практически спортивная (футболки, худи, мягкие брюки, юбки, простого кроя свободные платья). И опыт показывает, что именно такой она и должна быть.

### Школьная форма – это стильно.

Дизайн формы мы разрабатывали совместно с дизайнерами студии Артемия Лебедева. Ориентировались на последние молодежные тренды модной индустрии и постарались учесть все особенности школьной жизни, чтобы форма была уместна и на уроках, и в коридорах.

### Школьная форма – это единство.

Нам куда ближе идея того, что школьная форма нужна не столько для дисциплины, сколько для ощущения общности. Мы – команда, семья. Мы культивируем атмосферу уважения, доверия, единства духа, командной работы. И единый стиль очень помогает чувствовать себя частью целого, важным элементом чего-то большого и классного, быть визуально «своим» (а значит, и психологически так же).

### Школьная форма – это практично.

Наличие формы в разы сокращает время на утренние сборы, а значит, позволяет подольше поспать! Вы когда-нибудь задумывались об этом? А ведь это так! Не надо перерывать раз за разом весь шкаф, когда заранее знаешь, что надеть.

Самое же главное даже не в этом. Самое главное в том, что нашим ученикам школьная форма Wunderpark реально нравится. Некоторые родители говорят, что ребята «не вылезают из нее» даже в выходные.





«Пусть этот учебный год станет для всех нас прекрасным Утром нового дня, дарящим энергию восходящего солнца – Познания, живую росу свежих Впечатлений и Эмоций, вдохновляющий свет новых Открытий и Достижений и нежное тепло наших Душ и Сердец!»

*Ольга Владимировна П.*



«Добро пожаловать в новый учебный год! Это год открытий, удивлений, новых знаний, навыков и изобретений для каждого из нас! Пусть он будет увлекательным, ярким, чудесным!»

*Ева Михайловна Ш.*



«Школьная жизнь – самая запоминающаяся пора в нашей жизни, пора приобретения знаний и опыта, новых и приятных знакомств. Пусть этот яркий осенний праздник непременно станет символом дальнейших успехов, открытий и свершений! Желаю всем неисчерпаемого вдохновения, интересных событий и находок. С Днем Знаний!»

*Наталья Васильевна И.*



«Дорогие ребята, уважаемые родители, любимые коллеги, с новым учебным годом! Говорят, искренние желания, идущие от чистого сердца, обязательно сбываются. Я желаю нам всем неповторимого учебного года, интересного и радостного, увлекательного и познавательного, успешного и результативного, счастливого и мирного. Будет много удивительных открытий, незабываемых путешествий, творческих исследований и значимых достижений. Главное – верьте в себя и в мощь нашей большой школьной семьи. В добрый путь в новый Wunder-год!»

*Виктория Николаевна Р.*

«Больших и маленьких побед!»

*Юлия Юрьевна П.*



«Многоуважаемый мной Шалва Амоношвили сказал: «Разум без Сердца перерождается в тупость и безрассудство». Хочу пожелать нам всем всегда помнить об этом, уважать друг друга и поддерживать, искренне любить наших детей, верить в их безграничные возможности, вдохновлять к поиску знаний, давать свободу выбора, быть для них примером во всем. Хочется пожелать чтобы каждый из нас не прекращал мечтать, фантазировать, изобретать, чтобы новый учебный год подарил множество увлекательных открытий и незабываемых радостных событий. Наш год будет таким, каким мы с вами его сделаем».

*Мария Валерьевна С.*



«Удивляйтесь и удивляйте!»

*Оксана Сергеевна Б.*



«Первое сентября врывается в нашу жизнь ярко, шумно, звонко. Его ждут все! Первое сентября – начало нового этапа в жизни каждого ученика, учителя, родителя. Он наполнен радостными ожиданиями. Пускай этот учебный год распахнет свои двери в удивительный мир знаний и станет для всех ярким и незабываемым! С праздником всех! С Днем Знаний!»

*Ольга Викторовна Т.*



«С Днем знаний! Знаний много не бывает и каждое открытие, каждый опыт, каждая история, каждый факт в жизни важен! Пусть новый учебный год будет наполнен стальной энергией, мудростью и рассудительностью, верой в себя и неподдельным интересом к знаниям. Желаю крепкого иммунитета к неприятностям и инфекциям, оптимизма и покорения вершин в новом учебном году!»

*Лариса Евгеньевна К.*

«Пусть учебный год начнется с хороших новостей и приятных воспоминаний, с веселых историй и новых стремлений. Желаю всем энергичности, воодушевленности и умиротворенности. Встречайте каждый новый день с хорошим настроением! Пусть новый учебный год будет ярким, насыщенным, плодотворным и успешным!»

*Ника Сергеевна Г.*



«Новый учебный год – это новый чистый лист! Наполним его вместе яркими красками новых желаний, новых замыслов, новых успехов! Нас ждет знакомство с новыми предметами, новыми учителями и одноклассниками. Сколько же интересного в учебе нам предстоит: великолепные герои, секретные формулы, выдающиеся открытия и изобретения! Дорогие учителя, любимые ученики! Это ваш новый год! И вы не только участники, вы авторы 2022-2023 учебного года! Создайте свой шедевр умного, удивительного, волшебного учебного года! Будьте смелыми, азартными, дерзновенными, воодушевленными!»

*Алла Николаевна Г.*



«Всё начинается со школьного звонка – мечты, познание, дружба... 1 сентября смешные малыши превратятся в самостоятельных первоклассников, остальные ребята станут на класс старше. Желаю всем детям в новом учебном году стремиться к знаниям и творчеству, научиться преодолевать трудности, показать великолепные результаты и достижения. Ваши победы станут нашей общей радостью и гордостью. Оптимизма, активности, ответственности всем! В добрый путь!»

*Елена Алексеевна Т.*





# НОВОЕ НА УРОКАХ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПЛАНЫ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД



Автор – Головенькина  
Алла Николаевна

Заместитель директора  
по образованию

1 сентября для школьников – это не только новый период учебы, первый шаг, чистый лист. Новый учебный год сохраняет ценности и традиции образования в школе, это новый виток обучения, который накапливает уровень сложности развития и выводит наших учеников на новый вид мышления и самоорганизации.

Учить в современном мире, это, конечно, не только формировать знания, но и определенные привычки, умения, которые позволят нашим детям самостоятельно искать достоверные источники и анализировать новую информацию, планировать и ценить время, общаться и достигать результатов.

В этом учебном году в первом классе мы вводим предмет **STEAM** в рамках обучения российской программы, обучение, основанное на междисциплинарном подходе в решении задач. Цель предмета: на опытах, экспериментах, через творческие и инженерные проекты научить детей находить ответы на вопросы –Как? –Почему? –Зачем? Это предмет-практикум, который дает установку на рост и любовь к непрерывному обучению (lifelong learning).

Ученики со второго по восьмой класс присоединятся в этом учебном году к образовательной платформе **Skillfolio**. Тестирование на данном ресурсе позволит не только детям лучше узнать себя, уровень эмоционального интеллекта, способность памяти и внимания, степень развития критического мышления и креативности. Тестирование **Skillfolio** – это проверенный способ выяснить, что ребенку дается хорошо

и в каком направлении можно развиваться. По результатам тестирования будет определен индивидуальный маршрут развития и через выполнение заданий на платформе будет возможность усилить и развить свой интеллектуальный потенциал.

В 2022-2023 учебном году школа переходит на новый электронный журнал **ЭлЖур**. Преимущество журнала в том, что система имеет мобильное приложение и градацию отметок с определенным коэффициентом.

**Система оценивания – это важный показатель результативности знанияевого обучения. В этом году в школе вводится новая система оценивания, которая состоит из трех видов оценок:**

**1 констатирующая/контрольная оценка:** выставляется при выполнении контрольных и проверочных работ, экзаменов, тестов, модульных итоговых работ, внешних диагностических работ и контрольных мероприятий, проводимых по итогам изучения раздела программы;

**2 формирующая/текущая оценка:** выставляется за самостоятельные работы, выполненные домашние задания, работу устно или письменно на уроках в классе и иных заданий, используемых в ходе изучения раздела программы;

**3 творческая оценка:** ориентирована на процессные и метапредметные умения и навыки, например, оценивание презентаций, проектов, рисунков, макетов).

Оценка с самым высоким коэффициентом – это констатирующая оценка. Степень коэффициента формирующей и творческой оценок варьируется в зависимости от предмета, так в предметах Музыка или Изобразительное искусство приоритет устанавливается на творческой оценке. Ученик в течение модуля по каждому учебному предмету получает все три вида оценок. Виды оценок при выставлении по итогам модуля суммируются.

Также ученики смогут самостоятельно оценивать свои работы по рубрике, который предоставляется учителем.

В этом учебном году дети с четвертого класса получают возможность посещать курсы по олимпиадной деятельности: математика, химия, физика, естествознание, русский и английский языки. Дополнительные иностранные языки представлены французским и испанским, однако, важно учитывать, что количество посещений занятий языками будет составлять не менее четырех часов в неделю.

Надеемся, что в новом учебном году наши ученики откроют в себе новые таланты, подружатся с новыми учениками и воодушевятся опытом и мастерством учителей. Мы, учителя, очень ждем новой встречи с детьми для вдохновения, познания, сотворчества в событиях умного взросления!



# ГОД ОТКРЫТИЙ

Ежедневно мы, каждый из нас, узнаем новое. Это могут быть обычные практические навыки из серии вставить нитку в иглолку или глубокие и обширные пласты научных знаний в теплоэнергетике, истории искусства, маркетинге. Так или иначе, мы учимся ежечасно. А значит, мы ежечасно совершаем маленькие и большие открытия! Представляете во сколько раз больше совершают открытия наши дети?

В новом учебном году мы поставили целью поднять ценность результата трудов каждого ребенка. Сделать его первооткрывателем и изобретателем. Создать условия гордости каждым его новым знанием. Дать толчок к стремлению всё больше открывать новое.

Мы назвали концепцию года – Эврика! И включили в эти 10 месяцев много интересных событий. Пять модулей учебного года будут носить «говорящие» названия: На пороге открытий, **Эволюция, Золотое сечение, Всё относительно** и **Закон притяжения**. Символом года стало **яблоко**. И это очень многогранный образ, который мы будем интерпретировать в разных плоскостях и сферах. Здорово, правда?

В 2022/23 учебном году школьная жизнь будет еще более насыщенной и яркой. Во-первых, мы возрождаем традицию школьного театра с пьесами на русском и английском языках и уже запланировали постановки. Во-вторых, мы продолжаем развивать успешные идеи киноинтенсива и радиостудии школы. В-третьих, мы запускаем сразу 3 новых больших интересных соревновательных проекта: **большую научную выставку, кулинарный поединок и битву стилистов**. Четвертым соревнованием станет **конкурс ораторов**, прошедший в прошлом году с большим успехом. Что же будет в пятом модуле? А это решат сами дети, предложив самый интересный для них формат, а мы поддержим, доработаем и запустим его.

Открывать в себе новые таланты и радоваться успехам помогут студии дополнительного образования. К прошлогодним интересным творческим и научным студиям добавляются новые, еще более интересные направления.

Wunderpark очень ценит и бережет созданную еще 9 лет назад традицию совместных праздников и событий. Мы надеемся, что в новом учебном году сможем провести праздник Осени все вместе, объединившись с детской студией. А весной отметим вместе день рождения Wunderpark, и уже в третий раз, большой благотворительной ярмаркой.



Автор –  
Шалыгина Ева Михайловна

Режиссер

**Кстати, первого сентября мы ждем родителей не только на линейке, но и приготовили для них кое-что интересное! Пока это сюрприз, но расскажем совсем скоро.**

Традиционная система Хаусов получила ряд обновлений. Встречи будут реже (мы разведем две лиги по неделям), но наполнение интенсивнее – квесты, квизы, поединки, викторины, конкурсы. Также, вдобавок к школьному совету, у нас появится совет Хаусов, представителям которого предстоит выражать общее мнение своей Лиги, получать важную информацию, принимать решения. В этом году нас ждет продолжение истории с антуражем Хаусов, мы будем создавать легенды наших четырех домов.

Что же еще? Конечно, экскурсии! Нам очень понравилась практика дальних путешествий и сейчас в разработке целых два направления.

Интересный предстоит год, правда? Очень ждем вас – будем вместе совершать открытия каждый день!



# БИБЛИОТЕКА ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЯ

Лето, ах, лето... Кажется, три месяца – это же так много! А оказывается, что пролетают они очень быстро. И всё же мы многое успели: отдыхали, купались, путешествовали и, конечно, читали, ведь лето – лучшее время для чтения! Коллектив Wunderpark в свободное от активного отдыха время тоже прочел множество классных и полезных книг, которыми хочется поделиться с вами. Давайте вместе вспоминать теплые деньки и жаркие развлечения лета и наслаждаться осенними красотами, укутавшись в плед и за чтением подходящей литературы. Всё прочитано, всё проведено, всё отобрано строгим жюри Wunderpark. Встречайте топ-5 книг по воспитанию и топ-3 книги для чтения вместе с детьми.

## ТОП-5 КНИГ ПО ВОСПИТАНИЮ



### Марина Мелия. Наши бедные богатые дети

Главная ценность: Один из самых авторитетных психологов и семейных консультантов России пишет о том, как правильно «отстать» от детей, родившихся в эру материальной обеспеченности (что было не знакомо их родителям и дедам). «Отстать» так умело, чтобы им сами захотелось чем-то увлечься, за что-то взять на себя ответственность, осознать ценность денег и глобальные ценности жизни. Автор подробно разбирает все факторы, которые влияют на становление детей, а также дает конкретные, проверенные собственной практикой рекомендации.



### Джон Пэлфри, Урс Гассер. Дети цифровой эры

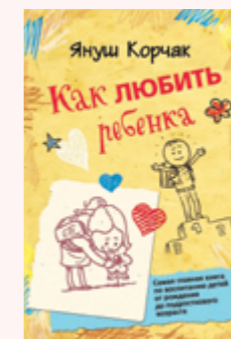
Главная ценность: Основанная на данных масштабных пятилетних исследований образа жизни и мнений современных подростков по всему миру, эта книга – действительно глубокий и достоверный срез нового поколения, выросшего в окружении гаджетов. Наши дети не знают другого мира – мира без «цифры», а потому они совершенно особенным образом работают с информацией, с устройствами. Новые технологии для этих «цифровых аборигенов» – это «связующее звено во взаимоотношениях», «непрерывно функционирующая среда», где они по сути живут. В этом мире они иначе мыслят, иначе творят, иначе понимают социум, иначе коммуницируют. И задача взрослого этого «иначе» принять и понять. И эта книга поможет это сделать, обозначив конкретные проблемы (от морально-этических до практических) и дав варианты их решения (в том числе показав, каким будет новый цифровой мир – и как помочь детям занять в нем достойное место, избавив от интернет-зависимостей, но при этом не лишив доступа к полезной информации и опыту).



### Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно

Главная ценность: Авторы бестселлера «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» рассказывают с обилием конкретных примеров и упражнений, как строятся отношения в семьях между

братьями и сестрами – и что нужно делать родителям, чтобы ребята не ссорились, чтобы атмосфера всегда оставалась спокойной и гармоничной, и каждый бы чувствовал, что занимает важное место, а его чувства учитывают и уважают. На страницах есть конкретные рекомендации, как помочь детям научиться выражать негативные чувства, не причиняя боли окружающим, перестать враждовать с младшими и старшими братьями и сестрами (даже если они «ничего не понимают» и «всё делают назло»), самостоятельно приходить к компромиссу, ни с кем себя не сравнивать, не конкурировать, никому ничего не доказывать и развиваться сбалансировано.



### Януш Корчак. Как любить ребенка

Главная ценность: Абсолютно непревзойденная классика, которая не теряет актуальности, хотя книга и была написана еще в 1914 году! Это фундамент гуманистической педагогики. От книги не стоит ждать практических советов, рекомендаций и модных нынче «чек-листов», но это чтение будоражит ум и душу, давая колоссальную пищу для размышлений. Автор рассказывает, как дети

меняются, что становится для них важным по мере взросления, показывает, как подростки проявляют свои чувства. И в итоге Корчак становится близким другом и бесценным собеседником, который через тонкие и точные слова на каком-то глубинном, базовом уровне напрямую передает читателю свое безграничное уважение и безусловную любовь к детям.



### Анна Быкова. Самостоятельный ребенок, или Как стать ленивой мамой

Главная ценность: Детский и семейный психолог считает, что иногда быть «ленивыми родителями» очень полезно, ведь, не выполняя с первой просьбы любой каприз своего чада, мы на самом-то деле формируем в них самостоятельность. Учим искать выходы из той или иной ситуации, принимать решения, брать на себя ответственность. Да и просто учим каким-то бытовым вещам, не позволяя ребятам вырасти инфантильными и нерешительными, ничего не умеющими взрослыми (которых мы в последнее время видим всё больше, увы). Отдельная прелесть книги – в ее легком слого, огромной самоиронии и тонком юморе.



# БИБЛИОТЕКА ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЯ

## ТОП-3 КНИГИ ДЛЯ СОВ- МЕСТНОГО ЧТЕНИЯ



### **Макс Фадеев.** **Вирусы**

Почему нравится всем поколениям: Книга позволяет посмотреть на себя изнутри в прямом смысле слова! Отважные маленькие вирусы Тим и Нида должны спасти свою вселенную (организм мальчика) от вирусоубийц. По сюжету читатель натурально путешествует по внутренним органам и узнает о строении человеческого тела много полезного и нового. Книга очень доходчиво и ненавязчиво рассказывает, какие действия человека наносят ему вред. Увлекает ребят всех возрастов, а родителям помогает просто объяснять сложные вещи.



### **Булат Окуджава.** **Прелестные приключения**

Почему нравится всем поколениям: Невероятные приключения невероятных друзей от одного из величайших советских лириков, знакомых каждому по великолепным стихам, письмам и романам. Окуджава в роли сказочника особенно трогателен, ведь изначально эти истории были письмами сыну, а потому послекусие от сказки совершенно удивительное – теплое, уютное, почти «пушистое». Дети влюбляются в героев, а родители узнают любимого автора с новой стороны.



### **Дэвид Алмонд.** **Ангелино Браун**

Почему нравится всем поколениям: Волшебная сказка о маленьком ангеле, которого приютила добропорядочная британская пара, но которого поджидают всевозможные приключения и даже опасности. Добро, дружба и житейская магия взаимной поддержки, конечно же, побеждают и расстраивают все козни врагов, а у читателей – детей и родителей – появляется повод поразмышлять о том, как поведение и людей, и ангелов зависит от их окружения, и почему доброе отношение – лучший способ сделать людей человечнее!



# РЕКО МЕН ДА ЦИЯ



Автор – Сычева  
Мария Валерьевна  
Директор

«Я знаю, что ничего не знаю» – изречение приписывается древнегреческому мыслителю Сократу (по свидетельству философа Платона). Всегда есть чему учиться. Если что-то мне не понятно или неизвестно, очень люблю погрузиться в вопрос, но исключительно в научное обоснование, исследования и на основе изученного строю стратегию решения. Считаю книгу Дэниела Уиллингема «Почему ученики не любят школу?» обязательной к прочтению всех кто так или иначе связан с образованием.

### **Дэниел Уиллингем.** **Почему ученики не любят школу?**

Главная ценность: Выпускник Гарварда и Льюка, профессор психологии, эксперт-когнитивист (то есть тот, кто изучает мышление) отвечает на реальные вопросы, которые задавали ему студенты, родители, сами дети. И из его ответов складывается уникальное полотно нового знания. Оказывается, наш мозг вовсе не любит думать, хотя от природы мы все и любознательны. «Хранилищем величайших во Вселенной тайн является клеточное образование, напоминающее по своей консистенции крутую овсяную кашу». Мышление в разном возрасте строится по-своему. Память – это «остаток мысли», а еще очень важна «накопительная система» знаний – невозможно работать с разрозненными лоскутами мысли, нужна структура, преемственность.

Обо всем этом, а также о значении для процесса обучения эмоций, контекста, методик, стиля коммуникации и др., автор и рассказывает, давая попутно конкретные рекомендации преподавателям, родителям, психологам и всем, кто искренне заинтересован в том, чтобы дети адекватно и легко воспринимали информацию и не принимали школу в штыки.







Анна Беловицкая

Учитель иностранных языков

Иллюстратор-самоулка

С любовью к своим и вашим ошибкам. ♥



Вот уже более десяти лет я рисую забавных котов и львов, которые помогают запомнить правила русского языка.

В рамках моего проекта вышло несколько книг.

Также я веду блог @kotogramota и делаю для вас тесты. 😊



Грамотные коты. Русский язык



переиздания другой формат

Грамотные коты. Английский язык



переиздания другой формат

Еноты-полиглоты



переиздание

Русский

ШКОЛА

У тебя нет шансов без новых джинсов!

нет (чего?) джинсов

ПРИЯТЕЛЬ ПРИУНЫЛ. Надо его ПРИОБОДРИТЬ!

ПРИОБОДРИТЬ

Слова ~~запечатлить~~ не существует!

~~запечатлить~~  запечатлеть

~~запечатлит~~  запечатлеет

~~запечатлим~~  запечатлеем

~~запечатлишь~~  запечатлеешь

ШКОЛА



Сейчас ПРИДУ и ПРИДУМАЮ!

~~прийду~~  приду

КОТОГРАМОТА русский язык в котках

ТЕСТЫ КОТОШПАРГАЛКИ

С любовью к своим и вашим ошибкам, Анна Беловицкая



Он сейчас запечатлеет, как закат на небе тлеет.

ЗапечатлЕЛ, как я ЕЛ?

ЗапечатлЕТЬ ЗапечатлЕЛ





# ГИПОДИНАМИЯ

## Внимание! ПРОБЛЕМА!

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, возникающее в результате малоподвижного образа жизни.

Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и т.п.

Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.

Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, повышается риск травмоопасных ситуаций, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ.

Дефицит движения также нарушает кровоснабжение мозга, к нему поступает меньше питательных веществ и кислорода, что снижает его функциональные резервы. В итоге страдает психоэмоциональное развитие ребенка и способности его к обучению, познанию нового и мыслительным процессам, страдает память.

Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Лечение гиподинамии у ребенка проходит весьма трудно и требует много времени и сил. Надо запастись терпением и быть готовым к постоянным действиям по избавлению от заболевания.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде, — это активный отдых и организованная физическая деятельность, как со стороны образовательного учреждения, но и немаловажно со стороны семьи.



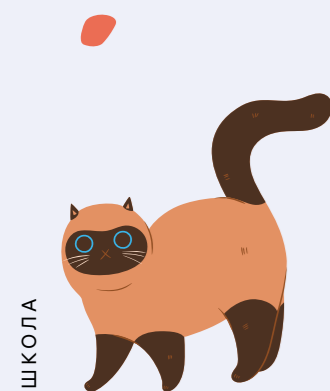
ДОБРОЕ УТРО! ☀️

**Утренний #Лайфхак для бодрости:  
Сложно утром встать вам или детям?!**

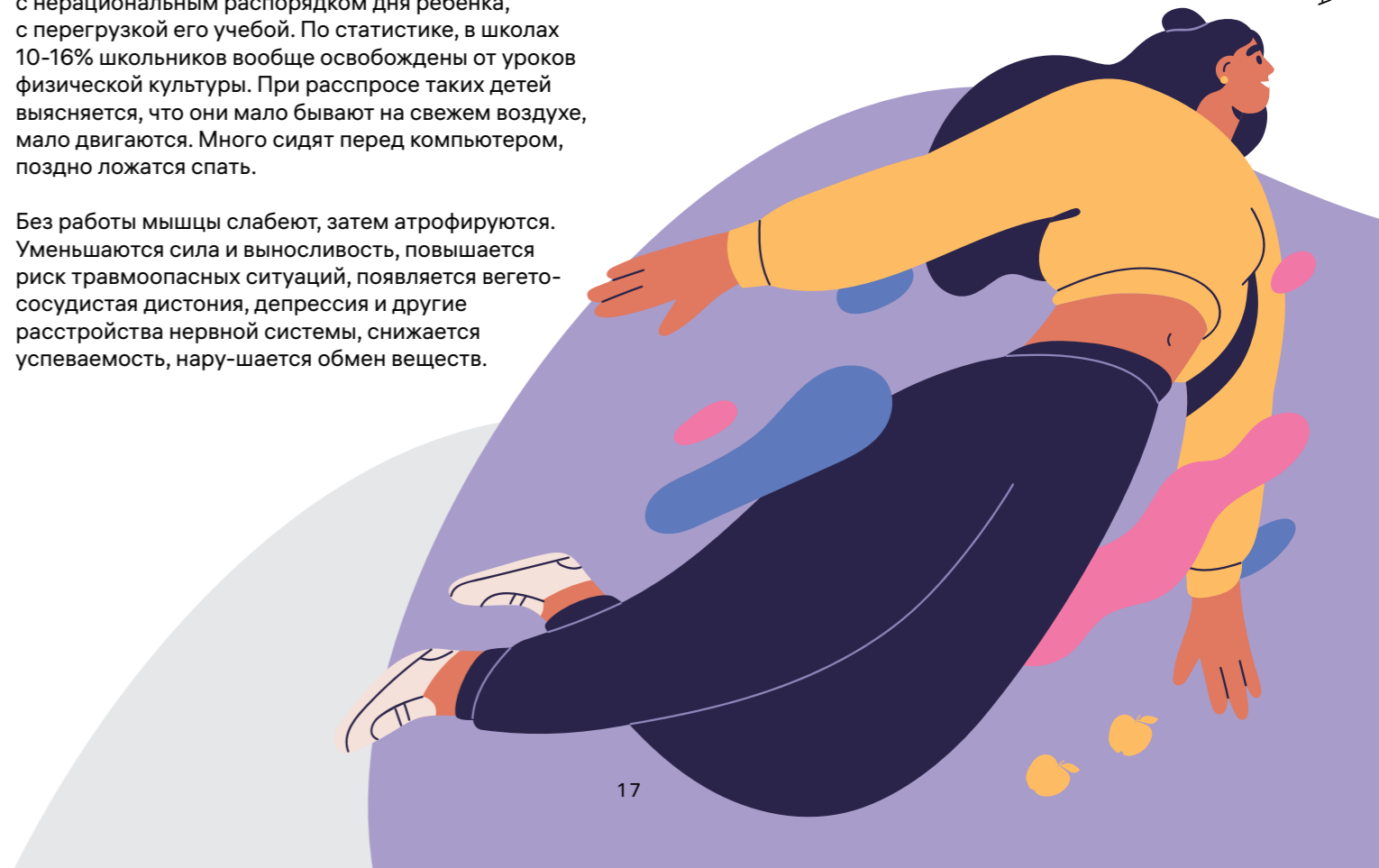
По утверждению физиологов, Потягушечки не только для малышей;) Природа создала этот механизм вовсе не случайно. Потягиваться по утрам после пробуждения — это врожденный рефлекс.

Хотите не вставая с постели получить заряд энергии и слегка подтянуть мышцы? Просто медленно потянитесь так, как тело само подскажет. Наше тело само знает, как и что нужно сделать, чтобы пробуждение было правильным, постарайтесь уделить внимание каждой части своего тела, пару минут... и первая зарядка готова! Если еще и ушки разомнете, протрете до легкой красноты, прилив бодрости обеспечен!

Хорошего дня! ☀️



ШКОЛА



ШКОЛА

# ВЫБОР ВИДА СПОРТА

Автор –  
Эдуард Багаев



Как выбрать для себя или помочь ребенку найти свой вид спорта? От того, насколько удачным будет выбор, зависит: будут ли тренировки приносить удовольствие, сохранится ли мотивация на долгое время. Занятия спортом, который нравится, не просто польза для здоровья – они повышают настроение, вызывают выброс «гормона счастья» эндорфина и помогают снизить уровень стресса. Спорт может быть отличным социальным опытом, дающим возможность познакомиться с новыми людьми и научиться полезным навыкам, а также повысить самооценку и улучшить качество сна.

Итак, разбиваем все виды спорта на подгруппы, чтобы было проще ориентироваться:

**1 ГРУППА** – циклические виды спорта (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и т. д.).

**2 ГРУППА** – скоростно-силовые виды спорта (легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта).

**3 ГРУППА** – сложнокоординационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

**4 ГРУППА** – единоборства (все виды борьбы и бокса).

**5 ГРУППА** – спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол и т. д.).

**6 ГРУППА** – многоборья (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т. д.)

Выбор вида спорта во многом должен зависеть и от темперамента. Стоит обратить внимание на характер и выбрать то, что под него подходит. Если человек динамичен, вспыльчив, то быстрые виды спорта, такие как сквош, теннис, футбол, баскетбол, плавание, фехтование и т. д., идеально подойдут.

Если наоборот – человек спокойный и уравновешенный, то лучше выбрать: гребля, боулинг, бильярд, танцы, езду на велосипеде или что-то вроде гольфа, верховой езды или скалолазания.

Исследование профессора Джеймса Гейвина показывает, что положительный результат в том или ином виде спорта зависит от того, насколько он подходит, по 7 параметрам.

**СОЦИАЛЬНОСТЬ.** Определяет зону комфорта: кому-то для результата нужно одиночество, кому-то – командное взаимодействие.

**СПОНТАННОСТЬ.** Некоторые предпочитают монотонную отработку навыков, другим же постоянно требуется «экшн».

**МОТИВАЦИЯ.** Встречается в двух видах, и оба определяют выгоду. Внутренняя мотивация – удовольствие от процесса, внешняя – погоня за результатом (сброшенными килограммами, наградами, разрядами).

**АГРЕССИВНОСТЬ** (напористость). Является двигателем прогресса в тех видах спорта, где нужно постоянное увеличение нагрузок (яркий пример – силовые тренировки).

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОСТЬ.** Интерес проявлять себя и прилагать максимум усилий появляется только тогда, когда есть противник.

**СКОНЦЕНТРИРОВАННОСТЬ.** Если функция спорта в жизни ребенка – разрядка или поддержание формы, то ему подойдут дисциплины, которые не требуют фокуса на тактике (например, бег, во время которого можно слушать музыку и мечтать о выходных в парке развлечений). Если речь идет о профессиональном уровне – необходим постоянный контроль процесса.

**ПОТРЕБНОСТЬ В РИСКЕ.**

Кому-то действительно нужно будоражить кровь и перебарывать себя, другие же не могут включиться в процесс из-за страха и потери чувства безопасности.

Пока вы определяетесь, можно просто регулярно заниматься физической культурой – это поддержит ваш организм в нужном тонусе и очень поможет быстро освоить любой выбранный вид спорта в дальнейшем.

Так же в выборе вида спорта сможет помочь ваш лечащий врач, он же подскажет, какой комплекс упражнений или вид активности принесет максимум пользы, сведя к минимуму риск появления осложнений.

После того как вы определились с выбором, необходимо найти специалиста – тренера. Даже если начинать заниматься самостоятельно, всё равно нужен наглядный пример, как выполнять то или иное упражнение.

И вот вы уже побывали на нескольких тренировках, но прежде чем новая активность станет неотъемлемой частью жизни, к ней нужно привыкнуть. Первое время может быть трудно запомнить технику выполнения упражнений, мышцы с непривычки будут болеть, а руки опускаться из-за неудач. Но если, собрав волю в кулак, вы найдете в себе силы не отступить, то спустя несколько занятий (у всех по-разному) можно с удивлением обнаружить, что тело словно бы «ждет» тренировку.

Но и про отдых забывать не стоит, слишком много тренировок не менее опасно, чем полное отсутствие.

**Мотивация – штука непостоянная, и, чтобы ее сохранить, нужно видеть те результаты, которых вы добиваетесь. Снимайте себя на камеру во время тренировок, чтобы видеть прогресс в форме и техническом исполнении движений. Записывайте показатели веса и мышечной массы. Участвуйте в спортивных фестивалях или соревнованиях разных уровней – всё это поможет сохранить интерес и мотивацию продолжать дальше заниматься своим любимым видом спорта.**



# ТРИ КЛЮЧА К ПОДРОСТКУ: УВАЖЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ, ПОДДЕРЖКА



Автор – Павленко  
Ольга Владимировна

В этом учебном году в Wunderpark появился 8 класс, а это значит, что наши мальчишки и девчонки превратились уже в юношей и девушек, переживающих переломный момент в жизни, а потому давайте разобраться, что нам – преподавателям и родителям – важно знать про подростковый возраст.

## ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ

Бывала ли у вас ситуация, когда перед носом хлопает дверь, и из-за нее раздаётся: «Отстань, всё нормально» (или даже «Отстань, не твоё дело»)? И это произносят любимая девочка или любимый мальчик, которые ещё вчера были отличниками и во всём слушались маму и папу!

Это знакомо, наверное, каждому родителю тинейджера: частая смена настроения, апатия, которая сменяется раздражением, а если нет поддержки вдумчивого взрослого, то и агрессией. Такое поведение смущает – и мы начинаем задавать себе вопросы. А правильно ли мы воспитывали своё чадо? А разделяет ли ребенок наши ценности? А уделяем ли мы ему достаточно времени? А в чем причина такого поведения?

Мы чувствуем, что наши ценности становятся чужды, мы перестаём быть авторитетами, и наши любимые дети начинают вдруг ориентироваться на референтных им взрослых или сверстников. Наступает их время пробовать «взрослые» модели поведения (не всегда правильные – в том числе в контексте взаимоотношений), «взрослые» привычки (не всегда здоровые) и так далее. Мы все это тоже проходили в своё время, но теперь оказывается, что с этим сложно смириться. Что же делать?

## СКИДКА НА ВОЗРАСТ

Начиная разговор о пубертате, давайте сразу договоримся, что на подростка в этот период действует масса факторов. Конечно, важными остаются все те семейные ценности, те устои, что ребенок усвоил в детстве, когда мы их транслировали все годы его становления. Но мы должны понимать, что наступает период, когда друзья и собственные наблюдения становятся, наверное, самым важным фактором, который оказывает влияние. Это не значит, что так будет всегда, но именно в этот период личные ощущения играют первостепенную роль.

Надо учитывать, что мы имеем дело не только с личностью, с индивидуальностью подростка, но и с его возрастом. В этот период молодые юноши и девушки по особенному контактируют с окружающими и с миром, принимают важные решения для дальнейшей жизни, у них особые мысли, особые эмоции, особая



сфера интересов. И очень важно понимать, что ваш ребенок в эти годы – не «неподросший взрослый», а полноценный человек, отличающийся от нас своеобразным и уникальным подходом к тем вещам, которые он находит важными на данном этапе своего становления.

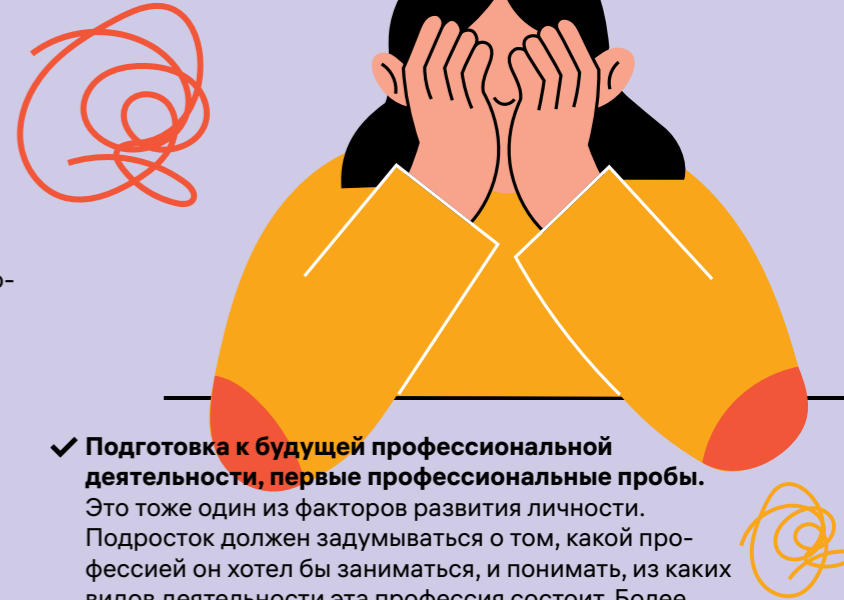
Эмоциональную сферу тоже нельзя оставить без внимания. У подростков преобладают яркие, сильно выраженные эмоции, которые влияют на принятие решений. То, что взрослых не беспокоит, может сильно задевать школьника. Не стоит обесценивать эти переживания, ведь и они тоже ведут к становлению совершенно уникального и прекрасного Человека.

Знали ли вы, что пубертат психологии нередко называют вторым рождением личности? Именно в этот период появляются первые ростки ответственности, стремление к самостоятельности, попытки самоанализа и несмелые усилия по самовоспитанию. Это второе рождение чрезвычайно важно для Личности, и нам никак нельзя «спугнуть» этот момент.

## НОВЫЕ ЗАДАЧИ

**Подростковый возраст ставит перед молодыми людьми определенные задачи, которые во многом совпадают и с задачами школы, в которой они проводят большую часть времени с друзьями и значимыми, уважаемыми взрослыми. Вот лишь некоторые из этих задач:**

- ✓ **Достижение эмоциональной и поведенческой независимости от родителей и других взрослых.** Именно это часто является причиной протестных реакций, и нам важно помнить, что упрямство и неделание идти на компромисс ни в коем случае не демонстрирует негативного отношения к оппоненту. Это лишь желание независимости. Причем абсолютно нормальное желание!
- ✓ **Формирование самопринятия и самоуважения.** В этот период особенно важно с уважением относиться к подростку, чтобы это помогло ему уважительно относиться к самому себе. Это уважение должно быть безусловным. На уровне заученных правил: «Уважать человека нормально», «Я уважаю и люблю тебя не за какие-то успехи, а просто потому, что ты есть». Подобное отношение выстраивает в дальнейшем адекватную самооценку и достойное отношение к окружающим.



- ✓ **Подготовка к будущей профессиональной деятельности, первые профессиональные пробы.** Это тоже один из факторов развития личности. Подросток должен задумываться о том, какой профессией он хотел бы заниматься, и понимать, из каких видов деятельности эта профессия состоит. Более того: очень важно, чтобы школьник понимал, как то, чем мы занимаемся в школе, дома, на дополнительных занятиях, поможет ему в этой будущей профессии.
- ✓ **Определение себя и своего места в жизни.** Каждый подросток задается вечными вопросами: «Кто я?», «Чего я хочу?», «Что я могу?» и т.п. Если предлагаемая ему школьная деятельность помогает ответить на эти вопросы, то ему всё это будет близко, интересно и полезно.
- ✓ **Формирование системы ценностей.** Именно в период пубертата юноши и девушки максимально активно строят систему ценностей, но что даже важнее – они активно ее проверяют. Многие поступки совершаются не из здравого смысла, а исходя из желания протестировать новую систему ценностей (которую они выбрали в данный момент) на соответствие потребностям, реалиям и т.п. В этом контексте неплохо бы знать, откуда подросток черпает свои ценности, они могут быть не только воспринятыми дома или от знакомых, из школы, но и из литературы, их философии, из психологии. Как бы то ни было, это важно поддерживать. Кстати, для педагогов это мощный ресурс, чтобы замотивировать школьников заниматься с большей отдачей, ведь ребята вкладываются гораздо существеннее, если занятия соответствуют их ценностям.
- ✓ **Формирование ответственности и гражданской позиции.** В этом возрасте молодые люди учатся занимать позицию, отстаивать ее и нести ответственность за принятые решения. Для реализации этой задачи возраста важно, чтобы молодые люди выполняли социально значимую деятельность. Дома, например, они могут отвечать за сохранение семейного архива. В школе это может быть работа за диджейским пультом, шефская работа с малышами, порядок в столовой, расстановка стульев для событий, то есть по сути любой вид деятельности, где он ощущает ответственность за определенный фронт работ и ценность своего вклада.



## ТРИ КЛЮЧА К ПОДРОСТКУ: УВАЖЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ, ПОДДЕРЖКА

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

Для достижения всех этих целей подросткам от родителей и педагогов очень важны поддержка, заинтересованность, сопереживание, понимание, уважение. Мы должны принять их ожидания и предоставить определенную автономию. Это надо делать, чтобы именно мы стали теми значимыми взрослыми, которые могут оказывать большое влияние, ведь если этим заслуживающим доверия взрослым станет не тот человек, то это может быть даже опасно.

Кроме поддержки и внимания нужно давать возможность доверительного общения на равных со взрослыми. У вас должно быть время на ребенка! В этом бесценном общении важно выразить уважение и принятие позиций подростка, но при этом не переходить границу панибратства.

И, конечно же, в этот период, как никогда, важна поддержка индивидуальности и осознание собственного пути в жизни. В пубертате наших детей разрывает между стремлением быть «непохожим» и ровно таким же стремлением быть «как все». Эти два момента вызывают большое противоречие и создают трудности для развития. И именно взрослые могут поддержать подростков в поиске своей особенной, уникальной судьбы, своих неповторимых ценностей и целей.

### ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ:

Создавать доверительную и безопасную атмосферу.

Не нарушать личные границы.

Быть партнерами на равных.

Уважать проблемы тинейджеров, какими бы надуманными они нам ни казались (для них это серьезно!).

Проявлять себя как надежных взрослых.

Уважать взрослость подростка.

Практиковать активное слушание (уточнять, резюмировать).

Использовать «Я-высказывания» (говорить о себе и своих эмоциях в отношении поведения подростка, а не давать оценку его поведению; например: «Когда ты ведешь себя так-то, я чувствую то-то»).

### ЧТО МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ:

Не быть занудами.

Не бояться проявлять твердость (важно проявлять последовательность!).

Не баловать.

Не поддаваться на провокации.

Не обижаться, если ребенок сгоряча скажет, что «ненавидит» (это нормально для возраста).

Не строить из себя идеальных взрослых.

А по большому счету, делать всё то же самое, что и всегда: любить и беречь своих детей, потому что те отношения, что мы построим с ними, это самое бесценное сокровище, которое хочется сохранить на долгие годы.

Что же до педагогов, то каждый знает наверняка: только личный пример, высокий профессионализм, искренняя увлеченность своим делом, готовность выходить за рамки обыденного и желание роста и развития могут зажечь в наших детях ту искру, которая, однажды вспыхнув и перевернув их сознание, сможет всю жизнь освещать путь наших подопечных!

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ МАРИИ МОНТЕССОРИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



- 1.** Детей учит то, что их окружает.
- 2.** Если ребенку демонстрируют враждебность – он учится драться.
- 3.** Если с ребенком честны – он учится справедливости.
- 4.** Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- 5.** Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- 6.** Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.
- 7.** Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
- 8.** Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- 9.** Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- 10.** Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
- 11.** Если ребенка часто подбадривают – он приобретает уверенность в себе.
- 12.** Не говорите плохо о ребенке – ни при нем, ни без него.
- 13.** Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым – он учится находить в этом мире любовь.
- 14.** Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.
- 15.** Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.
- 16.** Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже всё нашел.
- 17.** Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.
- 18.** В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер – предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.
- 19.** Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.



# МИРМЕКОЛОГИЯ



## Мирмекология: в чем польза наблюдений за муравьями?

Слово «мирмекология», когда слышишь его впервые, интригует и завораживает. В нем слышится целый мир. И как потом оказывается, это действительно так, хотя это буквосочетание и не означает именно «мир».

## Что такое мирмекология?

В данном случае «мир» – часть древнегреческого слова «мирмис», означающего «муравей». Следовательно, мирмекология – это дословно «изучение муравьев». Неужели муравьи такие интересные, что ради них появилась целая наука? Судите сами.

Муравьи – одни из самых древних насекомых на Земле, они жили бок о бок еще с динозаврами!

Крошечные муравьишки, как это ни удивительно, составляют по разным подсчетам от 10 до 20% общей биомассы животных на Земле (это больше биомассы позвоночных)!

Эксперты уверяют, что муравьи, судя по всему, единственная группа животных, помимо млекопитающих, которые способны к интерактивному обучению – то есть могут получать знания не только из своего, но и из чужого опыта! (Кстати, сегодня мирмекологи используют знания о том, как учатся мураши, в обучении искусственного интеллекта!)

В муравьином царстве всё устроено четко и понятно: есть касты, представители которых выполняют определенную работу, следовательно, есть иерархия и развитое социальное устройство (включая разделение труда, общение, обучение, заботу, – почти как у людей!).

Получается, что муравьи – очень даже интересные для наблюдения представители фауны. Изучение их мироустройства может много полезного дать для понимания и человеческой жизни, нашего с вами общества!

## Что изучает мирмекология?

Изучение муравьев... Что это вообще значит? Если я наблюдаю за муравейником – становлюсь ли я автоматически «муравьиным исследователем» мирмекологом или нет? Конечно же, простого наблюдения недостаточно. Суть науки в том, чтобы собрать максимум данных о виде, систематизировать их, проанализировать и сделать важные глобальные выводы.

Современная мирмекология – наука, основанная на генетике, палеонтологии и в значительной мере на этологии (изучении поведения живых существ). В этом плане это очень обширная сфера, включающая в себя массу интересных направлений, среди которых:

Строение организма муравьев, функционирование их внутренних систем жизнеобеспечения.

Различия видов (сейчас ученым известно около 14000 видов мурашей!), схожесть и отличия их привычек и повадок.

Социальное устройство муравьиной колонии, правила, по которым она живет.

Вопросы эволюции и отношений внутри социальных систем.

Способы общения муравьев (их способы коммуникаций также помогают профессиональным ученым в работе с искусственным интеллектом и машинным обучением).

И это далеко не весь список.

## Кем были первые мирмекологи?

Примечательно, что первым мирмекологом (который тогда даже еще так не назывался, поскольку термин появился позже) был швейцарский врач-психиатр Огюст Анри Форель. Оказалось, что ему наблюдать за муравьями ничуть не менее интересно, чем за людьми. Но, разумеется, его заслуги были не только в первых наблюдениях и записях о кастовой системе, но и в поиске новых видов мурашей. На его долю приходится порядка 1500 открытых и ранее не известных подтипов.

А настоящую славу науке, которой он придал особый вес, проводя параллели с мироустройством человеческих сообществ, принес американец Эдвард Осборн Уилсон. Он открыл еще 300 новых видов, а также придумал социобиологию (науку, изучающую и объясняющую социальное поведение животных). И благодаря ему теперь мирмекология – это фундамент для других научных направлений, постигающих секреты окружающего мира.

## Чем полезна мирмекология современным детям и подросткам?

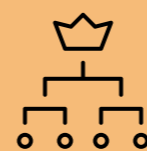
И самые первые исследователи, и практически все их последователи много говорят о том, что муравьиная колония – наглядный пример функционирования сообщества. Следовательно, изучая муравьев, ребята учатся взаимодействию, видят значимость труда и ответственности каждого за свою часть дел.

Исследовательский азарт – тоже важная часть изучения мурашей. Предвкушение новых открытий всегда захватывает, а наблюдения и анализ развивают логику и критическое мышление.

Забота о муравьях требует сосредоточенности, внимательности, усидчивости, ответственности, – и это очень достойные личные качества, которые следовало бы развивать в каждом.

В конце концов, это просто прикольно! Мы ведь любим смотреть фильмы и читать книги про различных героев и их приключения. Наблюдение за муравьями может быть тоже очень увлекательным, ведь их жизнь полна событий и достижений!

Кстати, начать свой путь в мирмекологии не так уж сложно: есть масса специализированных онлайн и офлайн-магазинов, где можно купить формикарии (домашние муравейники из прозрачных материалов), необходимые для ухода аксессуаров, самих мурашей и правильный корм для них. Наблюдайте на радость и на пользу!



## КАСТЫ В ЦАРСТВЕ МУРАШЕЙ

**МАТКА ИЛИ КОРОЛЕВА** – яйцекладущая самка. Глава муравьиного семейства. Приносит потомство, отличается самыми крупными размерами.

**РАБОЧИЕ** – отвечают за административно-хозяйственные вопросы. Строят, носят еду, наводят порядок в доме.

**НЯНЬКИ** – оберегают личинок, заботятся о подрастающем потомстве.

**РАЗВЕДЧИКИ** – отважные ребята. В одиночку отправляются на поиск добычи. Оставляют за собой следы – специальные знаки, по которым их находит отряд фуражиров.

**ФУРАЖИРЫ** – сплоченная команда маленьких силачей. Отправляются в походы, откуда доставляют пропитание своей семье.

**СОЛДАТЫ** – бесстрашные защитники. Крупные, очень сильные особи. Дают отпор непрошеным гостям и врагам колонии.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МУРАВЬЯХ

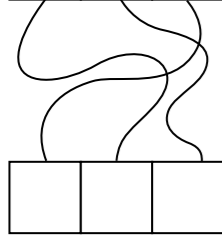
- Муравьи «разговаривают» друг с другом на языке запахов (именно через запахи перепончатокрылые передают информацию, в том числе отличают «своих» от «чужих»).
- Муравьиная семья (колония) может состоять из 10 особей, а может и из нескольких миллионов.
- Если семьи объединяются, получаются супер-колонии (крупнейшая из известных насчитывает 1 000 000 000 особей и занимает площадь почти 6000 кв. км).
- Муравьи могут переносить грузы в 50 и более раз тяжелее их самих.
- Рабочие мураши живут от нескольких месяцев до 3 лет, а вот матка может дожить и до 20 лет.
- Муравьи могут взять в плен (и даже в рабство) представителей чужих колоний.
- Отдельные виды муравьев умеют выращивать грибы, другие же занимаются «скотоводством»: пасут и доят тлей.
- Известны случаи, когда мураши из собственных тел делали «мосты» или «плоты» для водной переправы.
- На свете есть муравей «пуля» (*Paraponera clavata*), который так больно кусается, что это сравнимо с пулевым ранением (отсюда и название).
- А укусы муравья под названием «бульдог» (*Murgesia*) вообще может быть смертельным.



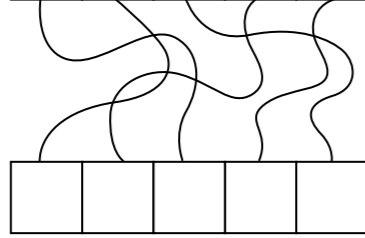
# ЧЕИРО

ЛАБИРИНТ

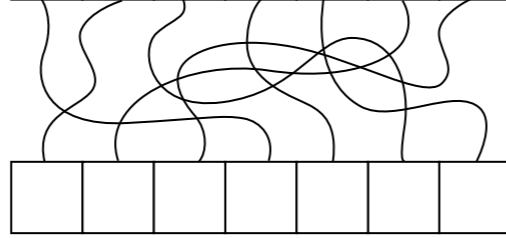
О И М



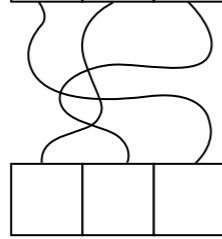
В Н Й О Ы



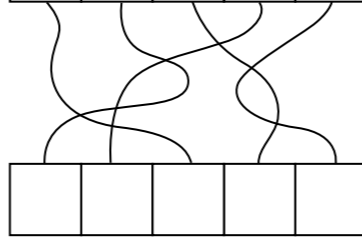
Б У Ы Н Й Ч Е



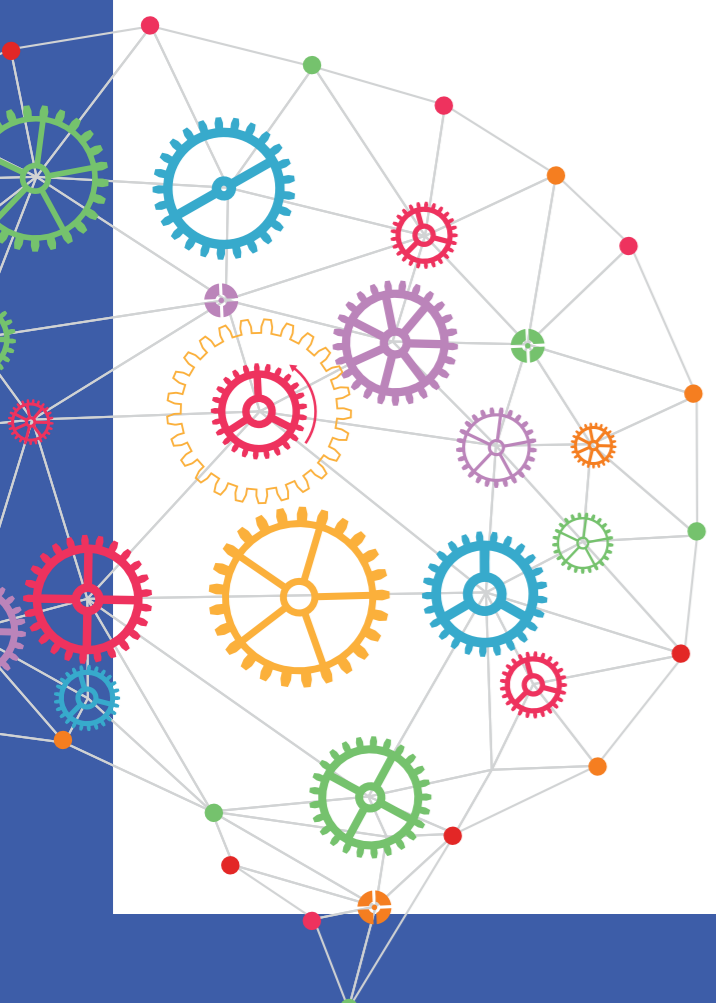
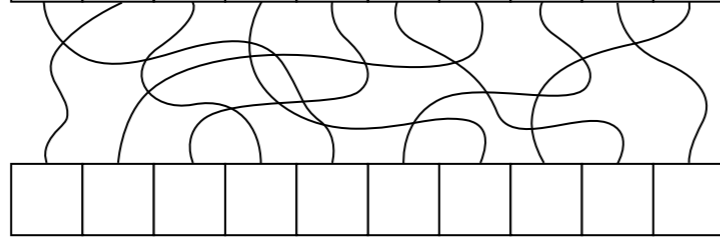
Д Г О



Д Б Е У Т



Р И Е С Т Ы Н Е Й Н



ВЫРЕЗАЕМ КАРТОЧКИ И ИГРАЕМ!



# МЕМОРИ

	ДОБРО		ДОБРО		ЛЮБОВЬ		ЛЮБОВЬ
	ВОСТОРГ		ВОСТОРГ		ДРУЖБА		ДРУЖБА
	УВЕРЕННОСТЬ		УВЕРЕННОСТЬ		РАДОСТЬ		РАДОСТЬ
	БЛАГОДАРНОСТЬ		БЛАГОДАРНОСТЬ		СЧАСТЬЕ		СЧАСТЬЕ



# НАШ СЕМЕЙНЫЙ *wish* ЛИСТ

**ПОМОГАЕТ:** ПОГОВОРИТЬ О ЖЕЛАНИЯХ, ЗАПЛАНИРОВАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ ВМЕСТЕ СДЕЛАТЬ, ПРОВЕСТИ ИНТЕРЕСНО И С ПОЛЬЗОЙ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА ВРЕМЯ!



**Я очень хочу с папой**

Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_

**Я очень хочу с мамой**

Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_

**Я очень хочу с тобой**

Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_

**Я очень хочу с.....**

Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_  
Heart icon \_\_\_\_\_

**ВАЖНО:** НЕ ОБЕЩАЙТЕ ТОГО, ЧТО НЕ СМОЖЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ УИЛСОНА «ЧЕЛОВЕЧКИ НА ДЕРЕВЕ»

**Пройти тест очень просто. Нужно посмотреть на рисунок, представленный ниже, и выбрать человечка, который более всего похож на вас самих. Для расшифровки теста нужно просто найти номер человечка, которого вы выбрали, и прочитать про него, а значит, прочитать и про себя самого.**

**Вы выбрали человечка №1, №3, №6, №7**

Это говорит о том, что вы человек целеустремленный и не боящийся препятствий на своем пути. Такие люди не боятся проблем, они просто решают их.

**Вы выбрали человечка №2, №11, №12, №18, №19**

Это говорит о том, что вы общительный и коммуникабельный человек. Так же вы склонны к помощи друзьям и близким. В социуме вы чувствуете себя комфортно.

**Вы выбрали человечка №4**  
Значит, что вы устойчиво стоите на своих ногах и это дает возможность достигать высот. Особенно если на пути у вас стоит немного преград, вы обязательно добываетесь своего.

**Вы выбрали человечка №5**  
Вас часто одолевает чувство усталости. Вам не хватает жизненной энергии для движения.

**Вы выбрали человечка №9**  
Это означает, что вы очень веселый человек, можно сказать настоящий оптимист. Любите развлечения и часто не можете сконцентрироваться на определенной цели.

**Вы выбрали человечка №13, №21**  
В вас присутствует тревожность, а это значит, что вы отталкиваете от себя людей. Таким людям свойственно сужать свой круг общения, тем самым становиться менее коммуникабельным.



**Вы выбрали человечка №8**  
Это означает, что вы человек мечтательный и склонный уходить в себя, в свой собственный мир.

**Вы выбрали человечка №10, №15**  
Можно сказать, что вы полностью адаптированы под жизненные ситуации. Вы прекрасно со всем справляетесь, чувствуете себя на своем месте. Довольны окружающими и комфортно ощущаете себя рядом с ними.

**Вы выбрали человечка №14**  
Стоит насторожиться, возможно, у вас начало депрессии или внутренний кризис. В любом

случае, эмоциональные проблемы присутствуют.

**Вы выбрали человечка №20**  
Такой выбор говорит о том, что у вас завышенная самооценка. Вы ощущаете себя лидером в данном моменте. Такие люди требуют большого внимания к своей персоне.

**Вы выбрали человечка №16**  
Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то. Но, возможно, вы увидели на этой картинке, что **человечек №17** вас обнимает – в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.

Я ЛЮБЛЮ  
ТЕБЯ!

Я ЛЮБЛЮ  
ТЕБЯ!

Я ЛЮБЛЮ  
ТЕБЯ!

Я ЛЮБЛЮ  
ТЕБЯ!



## Мы с вами очень мало знаем о лесных пожарах. Увы, но это так.

Можете ли вы себе представить, что в России ежегодно регистрируется от 9 до 35 тысяч лесных пожаров! Если брать среднее число, то это по 46 пожаров в день! И это мы еще считали все 365 дней в году, то есть вместе с осенью и зимой, когда пожаров куда меньше. Говоря совсем просто, летом каждый час где-то горит не менее 5 пожаров.

## А кто же их тушит?

Нам часто кажется, что этим занимаются службы вроде МЧС, но на самом деле это не так. Бедствия устраняет вовсе не авиация, сбрасывая галлоны воды, а команды лесопожарных организаций, местные пожарные службы и добровольцы. Причем последние занимают в числе эффективной рабочей силы не последнее место, что отмечают сами же официальные лесные пожарные.

## Пожары тушат люди! Причем практически руками!

Они выкапывают минерализованные рвы, чтобы пожары не могли распространяться. Они на лодках добираются к очагам, куда не проехать машинам и не пролететь вертолетам. Они проводят предупредительную работу, разбирая завалы и выпиливая сухие деревья (то есть устраняя самые пожароопасные объекты – и именно что своими руками).



## Добровольцы в деле тушения лесных пожаров – это мощнейшая сила.

И именно одному из таких добровольческих сообществ Wunderpark перевел все средства, собранные на нашей благотворительной ярмарке в честь дня рождения школы.

Представители «Общества добровольных лесных пожарных», куда мы перевели более 1 млн рублей, с огромной благодарностью рассказали, куда пошли пожертвования Wunderpark. Собранные средства помогли Обществу:

Оплачивать бензин для выездов на пожары (в основном топливо для лодок).

Ремонтировать и обслуживать специализированный автомобиль «Соболь» с лебедкой (незаменим, в частности, на завалах и в труднопроходимых местах дорог).

Ремонтировать лодки и моторы для них (как планово, так и экстренно).

Закупить дополнительное пожарное оборудование (в первую очередь, это пожарные рукава, каски, респираторы, рации).

Обеспечить продуктами дежурные отряды добровольцев.

Оплачивать налоги и расходы на юридическое лицо.

Конечно, затраты противопожарного лагеря всегда непредсказуемы – они сильно зависят от погодных условий. В июне, например, погода была более дождливой и влажной, поэтому было потрачено меньше средств. Но уже июль стал для «Общества добровольных лесных пожарных» большим испытанием.

## Что же произошло?

Общество вот уже более 14 лет занимается тушением пожаров на островах на севере Ладожского озера – в Ладожских шхерах. Со временем регион работы расширился, но основные усилия всё еще сосредоточены в этом районе. Всего было потушено более 100 пожаров в самом Национальном парке шхер и поблизости от них. А насколько это напряженная работа, судите сами.

Вторая смена Общества заступила на работу 25 июня, уже 27 числа случился первый пожар на острове Котатсаари, а в июле ребята выезжали на тушение 4 числа (на материк за мысом Куркиниemi), 8 числа (на остров Кюльвяянсаари и в Якимварский залив), 11 числа (на остров Медвежий)... Стоит ли продолжать? Думаю, примерную частоту вы поняли.



Кстати, не стоит думать, что в дождливые периоды добровольные пожарные сидят без дела. Они проводят тренировки на специальных учебных пожарах (новичкам это необходимо), исследуют местность, устраняют опасные деревья, завалы и многое другое. На поддержание этой деятельности тоже идут средства Wunderpark, и мы рады, что вовлеченных в миссии спасения лесов добровольцев становится всё больше – и в том числе благодаря нашей поддержке.

Мы счастливы, что пожертвования сообщества Wunderpark помогают бесперебойной работе «Общества добровольных лесных пожарных», а оставшиеся резервы в нужный момент позволяют закрыть, например, непредвиденные расходы (которые при тушении лесов – обычное, увы, дело).

## А что же дальше?

К сожалению, ситуация с лесными пожарами не будет становиться легче ни в России, ни во всём мире. По прогнозу ООН, природные возгорания будут становиться чаще и интенсивнее, и к 2100 году вероятность возникновения катастрофических природных пожаров вырастет на 50%.

Даже эксперты Всемирного экономического форума уже озаботились этой темой и придумали проект FireAid, в рамках которого искусственный интеллект будет пытаться рисовать карту потенциальных пожаров (отмечать местности с наибольшими рисками).

Но пока что спасение лесов – в руках лесопожарной охраны и таких же волонтеров, как «Общество добровольных лесных пожарных» и как мы с вами. Wunderpark против лесных пожаров! И мы стараемся помогать, как можем.



# WUNDERPARK ПРОТИВ



ЭКОИНИЦИАТИВЫ

ПРАЗДНИК  
НА МИЛЛИОН:  
МЫ СОБРАЛИ  
**1 162 900**  
РУБЛЕЙ В ПОМОЩЬ  
ОБЩЕСТВУ ДОБРО-  
ВОЛЬНЫХ ЛЕСНЫХ  
ПОЖАРНЫХ  
НА БЛАГОТВОРИ-  
ТЕЛЬНОЙ ЯРМАРКЕ  
В ЧЕСТЬ ДНЯ  
РОЖДЕНИЯ  
WUNDERPARK



# ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ



ЭКОИНИЦИАТИВЫ

# ЯРМАРКА



# СТАТЬ ЭКОЛОГОМ – ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?!

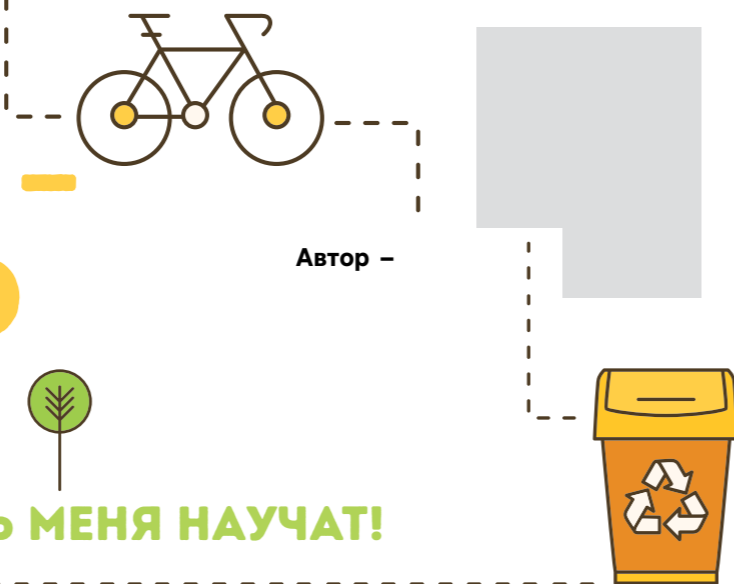
Я В ЭКОЛОГИ ПОЙДУ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!

В последние годы вопросы климата и экологии встают всё острее: ресурсы планеты истощаются, угрозы глобального потепления всё ощутимее, проблемы мусора и промышленных отходов становятся очевидны и невооруженному глазу. На этом фоне специалисты экологической сферы становятся более востребованными во всём мире. И ребята могут резонно задуматься: если эколог – это профессия будущего, то почему бы не выбрать ее для себя? Разбираемся, чем именно занимается эколог и какие знания важны в этой отрасли?

## ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ЭКОЛОГИ?

Из-за серьезности текущей экоповестки мы привыкли думать, что задача эколога – избавить планету от острых проблем: загрязнения воздуха и воды, истощения ресурсов, изменения климата и т.п. В действительности же экологи в целом изучают принципы функционирования экосистемы, взаимодействия живых организмов, воздействия конкретных видов на окружающую среду. Ведь экология – это «наука о доме» (**οἶκος** — жилище, местопребывание и **λόγος** — учение, знание).

Следовательно, помимо прикладных задач (избавление от проблем) экология решает и задачи теоретические (исследовательские). Впрочем, в современном мире всё-таки более востребованы практики: инженеры-экологи, юристы в экосфере и другие специалисты, которые помогают государственным или коммерческим компаниям стать более «зелеными».



Автор –

## СРЕДИ СФЕР, ГДЕ ПРОФЕССИЯ ЭКОЛОГА НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМА, МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- нефтегазовую,
- промышленную,
- строительную,
- природозащитную,
- регуляторную (тут речь идет о государственных надзорных учреждениях) и др.

## НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ ЭКОЛОГИИ, СОГЛАСНО «АТЛАСУ НОВЫХ ПРОФЕССИЙ» (РАЗРАБОТАННОМУ В СКОЛКОВО ВМЕСТЕ С WWF), СТАНУТ В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ:

- Юрист по экологическому праву.
- Специалист по экологическому просвещению.
- Эколог-проектировщик, в задачи которого входит поиск причин загрязнения природы предприятиями и устранения этих причин.
- Экоаналитик в строительстве, отвечающий за подбор экоматериалов.
- Урбанист-эколог, применяющий свои знания в городской архитектуре и ландшафтном дизайне.
- Специалист по преодолению системных экологических катастроф – своего рода «скорая

помощь» в случае уже случившихся плачевных событий.

- Ресайклинг-технолог (специалист по утилизации и переработке отходов), в том числе разбирающийся в теме вторичного использования сырья.
- Парковый эколог, проектирующий экологичные зеленые зоны в городах.
- Архитектор «энергонулевых» домов.
- И портовый эколог, который занимается экологической безопасностью на воде.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Профессия эколога вмещает в себя множество знаний из самых разных дисциплин. Это лишь кажется, что достаточно знать, например, биологию и геологию, чтобы заботиться об окружающем мире. На самом деле, в этой профессии важно и делопроизводство, и коммуникации, и лидерство, как ни странно. Ведь среди важных качеств, которыми должен обладать эколог, можно назвать, например, такие:

- системность и усидчивость (ведь вам предстоит вести исследовательскую деятельность, изучать окружающую среду, фиксировать данные, составлять отчеты);
- аналитические способности и критическое мышление (важно структурировать собранные данные, делать выводы, обобщать, оценивать экологическую ситуацию в городе, в стране, в мире, отслеживать, как состояние окружающей среды меняется под влиянием человека, определять, какие проблемы в окружающей среде возникают из-за деятельности людей);
- решительность и готовность формулировать новые стандарты (возможно, именно вам придется разрабатывать новые законы, предписания, экологические проекты, чтобы защитить планету, это требует активных действий);
- дотошность и даже вездливость (нужно будет знать экологическое законодательство, нормативные документы, выполнять много бумажной работы, хоть изначально работа эколога и кажется столь близкой к природе и далекой от офисной рутины);
- лидерские качества (важно будет уметь отстаивать свою точку зрения, доказывать правоту, бороться за решения, которые принесут пользу планете);
- коммуникативные навыки (необходимо уметь общаться с разными людьми и убеждать их в необходимости экоинициатив);

уравновешенность и осознанность (быть в нужный момент внимательным и ответственным, объективным и принципиальным в любой ситуации – тоже важные качества для будущего эколога).

Таким образом, мы понимаем, что важно не только знание географии и математики, геологии и биологии, почвоведения и аквакультуры, химии и физики, биоинженерии и биоинформатики, энергетики и нефтегазовой сферы, но и более общих дисциплин: законов, языков международного общения, психологии (для поддержания коммуникативных навыков, к примеру) и т.п.

## ВЗВЕСИТЬ «ЗА» И «ПРОТИВ»

Любая профессия – это непросто. Эколог, возможно, и будет проводить время в командировках в самых неординарных и прекрасных местах планеты, общаясь с удивительными представителями фауны, но он же будет тем, к кому обратятся в ситуации крайне критической – и надо будет проявлять всю свою решимость и использовать все свои ресурсы.

Плюсов у этой специальности великое множество: и путешествия, и востребованность, и социальная значимость, и постоянное расширение кругозора, и полезные знакомства во всех сферах (от властей до бизнеса). И всё же свои нюансы тут тоже есть: огромная ответственность, средняя доходность, высокая эмоциональная вовлеченность. И потому очень важно понять: совпадает ли желание ребенка творить благо для планеты с его возможностями и личной предрасположенностью? Но если это так – только вперед, нашей стране, как и всему миру, экологи сегодня очень и очень нужны!





# РЕЛАКС

## СКАЗКА

### МОРСКАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СКАЗКА

Автор М. Мордашова



МОЖНО ЗАПИСАТЬ НА ДИКТОФОН  
СПОКОЙНЫМ, МЯГКИМ, МЕДЛЕННЫМ, ЛАСКОВЫМ  
ГОЛОСОМ С ДЛИННЫМИ ПАУЗАМИ.  
И ЕСЛИ ВАС НЕТ РЯДОМ, ДАВАТЬ ПОСЛУШАТЬ  
РЕБЕНКУ НА НОЧЬ ;)

Давай представим, что мы с тобой сидим на берегу прекрасного моря! Большое, красивое Солнце медленно заходит за горизонт, давая возможность нам подготовиться ко сну и отдохнуть...

Мы видим, как в вечернем небе плавно парят чудесные птицы...

Отчетливо видны их очертания на фоне удивительного цвета заката... Сверкающая золотыми блестками солнечная дорожка приближается к самому берегу.

...Море спокойное, вода прозрачная, волны тихо, с приятным шелестом накатываются на песчаный берег... и так же медленно и чуть слышно откатываются, растворяясь в белом, влажном, поблескивающем песке...

Солнце уже совсем скрылось за горизонтом, и нам открылось синее бесконечное небо с множеством сияющих звездочек. И как будто чуть слышен нежный хрустальный звон от их появления.

Можно прилечь и уютно растянуться на теплом песке. ...Чувствуем прикосновение своего тела к мягкой и уютной поверхности, нам удобно и спокойно.

...Делая глубокий, медленный вдох, можно почувствовать чистый, свежий воздух... с каждым вдохом улавливать тонкие ароматы морских растений... благоухание нагретых за день солнечным теплом тропических фруктов... почувствовать дуновение аромата прекрасных ночных цветов...

Дышится спокойно и легко... Тепло и приятно... Можно ощущать каждую часть своего тела, с каждым выдохом почувствовать, как тело становится тяжелее и тяжелее...

Давай немного побудем в этом состоянии...





# О ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Возможно, вы обращали внимание, что за последние годы появилось очень много рекомендаций от стоматологов использовать различные «гаджеты» для выравнивания зубов. Это конечно связано с прорывом в области стоматологической индустрии, но если есть спрос, растет и предложение!

Сегодня стоматологи бьют тревогу, предположительно, одной из причин, понижающей функцию развивающегося детского жевательного аппарата, является также мягкая консистенция пищи.

Как говорят специалисты, высокое развитие кулинарного искусства, удобная, измельченная пища ведут, несомненно, к уменьшению жевательной функции!

Ребенок, привыкая к мягкой, подготовленной к глотанию пищи, может начать вяло и неохотно жевать твердые продукты и делать выбор в пользу удобных продуктов, жевательный аппарат работает неполноценно, отсюда челюсть может развиваться с запозданием.

В процессе прорезывания молочных зубов (примерно с 6 месяцев до 3 лет) у ребенка формируется молочный прикус.

Правильный прикус играет важнейшую роль, язык занимает правильное положение, упираясь не в губы и щеки, а в твердое нёбо, тем самым формируется зубочелюстная система, навыки жевания и глотания, также этот период влияет на формирование речи.

## МЫ ПОГОВОРИЛИ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, И ВОТ, ЧТО ОНИ РЕКОМЕНДУЮТ:

Обогащать ежедневный рацион твердой пищей, что является весьма эффективной гимнастикой для жевательной мускулатуры.

Обращаем внимание, что пища для малыша должна быть богата витаминами и минералами.

Помогаем малышу чистить зубы, в идеале сначала чистит сам и потом заканчивает взрослый.

Учим малыша с раннего возраста в правильном направлении вращать щетку, движением от десны к режущему краю.

Полоскаем рот после чистки, это еще и полезные движения для мышц.

Выбираем правильные щетки и пасты по возрасту. Вовремя их меняем. Учим малыша тщательно мыть щетку после использования.

Многие стоматологи совсем не рекомендуют использовать механические электрические щетки, так как важно сформировать навык обычной зубной щеткой. Электрической щеткой можно больше навредить, чем принести пользу для мягкой эмали и формирующихся детских зубов.

Покупая зубную пасту, обращайте внимание на состав карбоната кальция и фторидов, но лучше поговорите со своим доктором о составе зубной пасты именно для вашего малыша.

## ОДНО ЯБЛОКО В ДЕНЬ – К ДОКТОРУ ЗАКРЫТА ДВЕРЬ!

СТАРАЯ ПОГОВОРКА ;)

А вы знали, что зеленое сочное яблоко не только богато витаминами, очищает зубы, имеет легкий отбеливающий эффект, активизирует кровоснабжение десен, повышает аппетит, но и является отличным тренером для зубов, десен и челюстных мышц!

Когда мы откусываем от целого яблока, рот широко открыт и происходит правильное давление на зубы и определенные жевательные мышцы, чего не происходит, когда мы едим обычную пищу!

Всё хорошо в меру и увлекаться кислыми фруктами стоматологи не рекомендуют, потому как происходит растворение поверхностного слоя эмали. Вспоминаем снова нашу поговорку, там говорится про одно яблоко в день;)))

## ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ:

- ✓ Про яблоки мы уже поговорили.
- ✓ Сырые фрукты и овощи: морковь (целая), огурцы,

капуста, свекла, брокколи.

- ✓ Зелень: петрушка, салатные листья, лук, укроп, сельдерей.
- ✓ Ягоды: смородина, виноград, земляника, клюква.
- ✓ Орехи: миндаль, кедровый орех, кешью, кунжут.
- ✓ Молочные продукты: сыр, творог, йогурт.
- ✓ Мед. Кокосовое масло.
- ✓ Цитрусовые: грейпфрут, лайм, апельсин.
- ✓ Рыба и морепродукты (по возрасту).
- ✓ Яйца: куриные, перепелиные.
- ✓ Напитки: вода минеральная с фтором, чай зеленый (по возрасту).

## ПРОДУКТЫ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ДЕТСКИХ ЗУБОВ:

- ✓ Липкие и вязкие сладости.
- ✓ Сухофрукты, семечки, мюсли.
- ✓ Чипсы, фруктовые соки, сладкая газировка, готовые соусы и маринады промышленного производства.
- ✓ Быстрые углеводы.
- ✓ Черный чай, цельное молоко.
- ✓ Одновременное употребление горячей и холодной пищи.

## НА ЗАМЕТКУ:

Мы же не откажемся от любимых продуктов на 100%.

Молоко, черный чай, свежевыжатые соки можно пить через трубочку, так они наносят меньший вред для зубной эмали.

После липкой, сладкой пищи можно пожевать резинку без сахара, съесть наше любимое яблоко или просто почистить зубы;)

## ВИТАМИНЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

**Кальций** – микроэлемент, укрепляет эмаль и дентин.

**Магний** – улучшает кровообращение и обмен веществ, помогает синтезировать белки.

**Цинк** – снижает количество бактерий в полости рта.

**Медь** – отвечает за кроветворение и уровень коллагена, связанные со здоровьем десен.

**Фосфор** – способствует лучшему усвоению питательных веществ, участвует в формировании белков и углеводов.

**Витамин D** – является ключевым веществом, поддерживающим метаболизм костей. Стимулирует выработку иммунитета и препятствует развитию микробных инфекций.

## ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ! W;)

*Статья подготовлена со слов разных специалистов в области стоматологии, не является четкой инструкцией. Материал к размышлению.*



Календарь W:

**13 СЕНТЯБРЯ –**ДЕНЬ ШАРЛОТК  
И ОСЕННИХ ПИРОГОВ

Осень – прекрасная пора сбора урожая, успевшего вобрать в себя лучи солнца. Многие пользуются случаем и с удовольствием готовят вкусные блюда на основе сезонных овощей и фруктов. Среди таких блюд есть десерт, который не оставит равнодушным ни одного дегустатора – это шарлотка с яблоками. Ей посвящен и тематический

праздник – День шарлоток и осенних пирогов, отмечаемый ежегодно 13 сентября.

Название десерта появилось достаточно необычно. Говорят, что его рецепт предложила сама Шарлотта Стрелицкая, супруга главы Великобритании, Георга Третьего. По другой версии, наименование происходит от древнеанглийского “charlyt”, дословно «блюдо из сахара, молока и яиц».

Соберите родных за кухонным столом и приготовьте выпечку собственными руками!



## КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ШАРЛОТКИ

4 яйца  
1 стакан сахара  
1 стакан муки  
2-3 яблока  
20 гр сливочного масла  
Сок одного лимона  
Корица по вкусу

Дно формы застелить пекарской бумагой и смазать сливочным маслом. Яблоки очистить, нарезать на дольки и смешать с лимонным соком и корицей. Затем подготовить тесто: яйца взбить с сахаром до густой пены, добавить муки, перемешать. Полученную массу вылить в форму на яблоки, предварительно уложенные на дно. Всё отправить в духовку и выпекать 40-50 минут при температуре 180 градусов. Готовность пирога проверьте зубочисткой – на палочке не должно оставаться сырого теста.

*Уверены, у вас получится прекрасное блюдо для совместного чаепития.*

# Осень – НАПИТКИ СЕЗОНА

СОГРЕВАЕМСЯ:  
ТОП-5 ОСЕННИХ НАПИТКОВ

Промозглыми осенними вечерами, когда с холодом уже не справляются даже кот и плед, стоит побаловать себя напитками, согревающими душу и тело. Предлагаем коллекцию отборных рецептов, которые сделают вашу осень особенно уютной!

Вы можете приготовить их сами или попробовать в кафе «Самолет» нашего дошкольного отделения Wunderpark W;)



## 1 Транссибирский экспресс

20 гр меда  
30 гр облепихи  
40 мл апельсинового фреша  
15 гр имбиря  
25 мл лимонного фреша

Смешать фреш с ягодами и имбирем. Добавить мед, прогреть. Вылить напиток в бокал. Украсить розмарином и апельсиново-выми чипсами.

## 2 Еловый латте

60 мл эспрессо  
100 мл сливок или альтернативного молока  
20 гр варенья из еловых шишек

Положить в емкость для взбивания варенье из еловых шишек, взбить со сливками или молоком. Перелить в стакан и добавить свежесваренный эспрессо.

## 4 Раф с соленой карамелью

60 мл эспрессо  
200 мл молока  
20 мл топпинга «Соленая карамель»

Смазать стенки стакана топпингом. Перелить в стакан свежесваренный эспрессо, добавить прогретое молоко.

## 3 Кофе-какао

5 гр сахара  
5 гр какао-порошка  
60 мл эспрессо  
100 мл молока  
10 мл сливок

Подогреть молоко с сахаром и какао. Смешать со свежесваренным эспрессо. Разлить по чашкам, добавляя на конечном этапе немного сливок.



## 5 Чай с чабрецом и апельсином

15 гр черного чая  
половина апельсина  
6 веточек тимьяна

Нарезать апельсин кружочками, сложить в кувшин вместе и залить кипятком. Добавить в френч-пресс тимьян и черный чай, залить небольшим количеством кипятка и дать настояться 3 минуты. Заливать чай апельсиновым настоем.



# КАК ВАЖНО ПОМОГАТЬ: ОБ ОБЩИХ ЦЕННОСТЯХ WUNDERPARK И «СЕВЕРСТАЛЬ»



Ценность взаимного внимания и помощи очень важна в работе Wunderpark. Мы знаем, что наши ученики обласканы вниманием родителей и педагогов, но некоторым мамам и малышам приходится очень несладко в силу самых разных причин. И таким семьям помогает благотворительный фонд «Дорога к дому», чьи убеждения и устремления мы полностью разделяем.

Корпоративный фонд компании «Северсталь» помогает нуждающимся уже более 15 лет! С 2005 года под его опекой были уже тысячи семей с детьми до 18 лет в трудной жизненной ситуации. Так или иначе все мы сталкиваемся с печальными новостями: слышим и о насилии в семье, и о малышах с особенными потребностями (а по статистике, больше половины мам с такими малышами остаются без партнера). Никто не застрахован от болезней или сложностей, поэтому очень важно знать, что где-то о твоих проблемах знают, где-то тебя увидят, услышат, обогреют и помогут. Этим и занимается фонд «Дорога к дому».

У Фонда множество разноплановых программ, поскольку одна из важных его задач – не только помогать конкретным семьям, а деятельно влиять на социальную ситуацию в стране, добираться до сути проблем (то есть «лечить» не «симптомы», а «болезнь»). Для этого фонд развивает партнерство между ведомствами, СМИ, наукой. Предоставляет не только помощь родителям и детям, но и проводит образовательные акции для специалистов в сфере НКО.

Поддерживая работу фонда, каждый теперь – вне зависимости от возраста или специфических знаний о сфере благотворительности – может помочь ребятам, которые оказались в непростых условиях. Под девизом «Дошкольники – дошкольникам, школьники – школьникам» Фонд сотрудничает с различными образовательными учреждениями, проводя совместные благотворительные ярмарки и акции. Часто среди благотворителей оказываются и самые обычные люди вроде нас с вами. И все мы, как говорится, «с миру по нитке» собираем средства, которые идут на самое необходимое: продуктовую помощь, детское питание, средства гигиены, одежду и обувь по сезону, временное жилье, обработку жилья от насекомых, мебель (в том числе детскую), услуги грузчиков, электриков и др.

А вот еще несколько направлений помощи, которую мы можем оказывать при посредничестве Фонда:



Всегда есть потребность в приобретении канцелярских товаров и материалов для творческих занятий дошколят и школьников (одновременно на сопровождении специалистов находятся более 300 семей – это 500 детей).



Для школьников постарше постоянно актуальна оплата репетиторов по основным предметам (русский язык, литература, математика, физика, химия, биология, английский язык), особенно для детей с трудностями в усвоении материала (на попечении более 300 подростков, помощь требуется весь год).



Нельзя забывать и про оплату занятий спортом в секциях на постоянной основе (а также нередко и приобретение формы).



Посещение учреждений культуры и культурных мероприятий дошколятами и школьниками – тоже важный этап социализации и нормализации жизни семей.



Средства нужны также на гигиенические средства и детское питание для самых маленьких (0-3 лет) и для ребят постарше.



Нужны деньги на продукты питания для семей, на бытовую технику, на оплату услуг почасовых нянечек, если у мам возникают какие-то непредвиденные события.



Отдельно важно поддерживать такую программу Фонда, как «Передышка», когда силами специалистов для усталой мамы организуется свободное время на себя или на важные дела, которые сложно успеть сделать, если растишь ребенка с особенностями здоровья. Ведь одна из причин трудностей в жизни таких семей – это как раз усталость и выгорание родителей, ощущение неразрешимости ситуаций из-за отсутствия

поддержки. «Особый» ребенок требует постоянной родительской включенности. Таких детей практически невозможно оставить одних. Нельзя попросить соседей или знакомых посидеть, если родителям необходимо куда-нибудь отлучиться. Для этого нужны именно специалисты – и в Фонде они есть!



Средства благотворителей идут также на услугу «Социальная гостиница» – она подразумевает предоставление семье временного жилья до момента решения трудностей (максимальная длительность предоставления услуги 3 месяца). Ежемесячно за ней обращаются, как правило, мамы с детьми, которые оказались без крова над головой, или родители, приехавшие с ребенком на лечение, например.

Это далеко не весь перечень видов помощи, которую Фонд оказывает нуждающимся семьям. И это особенно важно: что наши неравнодушные сердца начинают биться и мотивировать нас на участие именно в системной поддержке. Когда любой наш посильный вклад попадает в руки профессионалов, мы можем быть уверены в том, что помощь оказывается в итоге сразу по нескольким направлениям – и там, где она нужнее.

Забота и взаимная поддержка – очень важные ценности для Wunderpark. Мы стараемся воспитывать в ребятах внимательное отношение друг к другу, к людям вообще, к окружающему миру – животным, птицам, планете и ее ресурсам. Мы активно участвуем в благотворительности своими творческими ярмарками и концертами (в 2020 году, например, школа помогала балтийским и байкальским нерпам – точнее, их исследователям и зоозащитникам, в 2021 году наладила связи с Обществом добровольных лесных пожарных). Именно поэтому нам так близка

работа благотворительного фонда «Дорога к дому». Мы убеждены, что люди должны помогать друг другу, быть чуткими и участливыми, с добрым сердцем и неподкупной душой, как ученики и учителя, а также родительское сообщество Wunderpark.







## МУЗЫКА

**Денис Мацуев  
«Классика и джаз»***Дом музыки  
в Москве*

Главный пианист современной России исполнит как всемирно известные произведения, являющиеся достоянием классической музыки, так и джазовые стандарты в собственной обработке. Концерт заслуженного музыканта будет приурочен к Международному дню музыки.

Вместе с Денисом Мацуевым в Кремле выступят его друзья и коллеги – виолончелист Борислав Струлев, джазовый барабанщик Александр Зингер, мультиинструменталист Аркадий Шилклопер, домристка Екатерина Мочалова и другие.



## ШОУ

**«Страшная сила»***Большой московский цирк*

30-е годы прошлого века. Мир на пороге новой войны. Идеи мирового господства витают в воздухе. Новые технологии всё глубже проникают в жизнь обычных людей. Когда Джеймсон и его сестре Эмили предложили совершить

перелет в соседнюю страну, чтобы выкрасть в одном богатом доме древний свиток, они согласились скорее из любопытства, нежели ради наживы. Разве могли они знать, что этот вояж окажется лишь первым шагом в цепочке невероятных событий, которые произойдут с ними, а также с состоятельной любительницей древностей Софией...

## ВЫСТАВКА

**Выставка «Брат Иван.  
Коллекции Михаила  
и Ивана Морозовых»***Музей изобразительных  
искусств им. Пушкина*

Альфред Сислей, Камиль Писсарро, Клод Моне, Пьер Огюст Ренуар, Поль Гоген – выставка объединяет произведения, принадлежавшие знаменитым коллекционерам Ивану и Михаилу Морозовым.

Некогда составлявшие единую коллекцию, сегодня эти картины распределены по трем музеям – Эрмитажу, Третьяковке и ГМИИ имени Пушкина. Впервые за 100 лет они снова демонстрируются вместе.



## ЭКСПУРСИИ И КВЕСТЫ

**Театрализованный  
тур «Привидения  
и ведьмы Москвы»  
с графом Сен-Жерменом***На автобусе*

Москва хранит множество тайн и загадок, и наша экскурсия откроет вам самые увлекательные истории из потусторонней жизни города. Вашим проводником станет граф Сен-Жермен – алхимик и оккультист, знакомый с мистикой не понаслышке. Театрализованная автобусная экскурсия – прекрасный способ погрузиться в атмосферу таинственных историй о призраках и фантомах. Узнайте: о проклятии игумений Алексеевского монастыря, какие секреты скрывает Меншикова башня, где регулярно гуляет призрак Саввы Морозова и другие тайны.

## МУЗЫКА

**Мюзикл  
«Летучий корабль»***Театр Терезы Дуровой*

Новый мюзикл по старым мотивам. Коварство Полкана, захотевшего захватить царство, жестокость Бабы-Яги, которая чуть было не довела до беды Ивана, и бескорыстная дружба Водяного, протянувшего руку помощи своему новому другу. А самое главное – любовь Забавы и Ивана, любовь, способная преодолеть все преграды, и помогающая творить самые настоящие чудеса!

Наш «Летучий корабль» – спектакль о том, что надо уметь любить и мечтать, верить в свою мечту, бороться за нее, и тогда она обязательно сбудется!



## ТЕАТР

**Спектакль  
«Японская сказка.  
Меч самурая»***Театр Терезы Дуровой*

Однажды в отдаленную японскую деревню, населенную добрыми и трудолюбивыми людьми, пришла беда. Некая таинственная сила в одночасье превратила цветущие сады и поля в пустыню. Как такое случилось и за что? Древние книги дали ответ людям: буквально под их ногами, в подземном мире, живет Некто, что владеет древним заклинанием и с помощью которого он похитил драгоценную влагу. И пока мудрецы думают, что с этим делать, юная девушка Йосико берет старинный меч и решает действовать.

## ТЕАТР

**Спектакль  
«Шахматы»***МДМ 12+*

Мюзикл от композиторов АВВА и автора песенных текстов «Короля Льва» с декорациями о трех этажах, беспрецедентным для театра светом и фантастически звучащим оркестром.

«Шахматы» – эпическая драма о захватывающем соперничестве русского и американского гроссмейстеров во время холодной войны между СССР и США. Борьба за шахматную корону и закулисные политические игры становятся фоном для истории любви, в которой герои вынуждены принимать непростые решения. Лихо закрученный сюжет основан на реальных событиях и заставляет сопереживать персонажам как родным, однако каждый зритель выходит из театра со своей правдой – осуждать главного героя, возносить его или только жалеть.



## ШОУ

**Шоу «Сон  
в летнюю ночь»***Москвариум*

Один раз в самую короткую и жаркую ночь в году, в заповедном лесу расцветают удивительные цветы любви. Но только самая чистая, самая прекрасная девушка может зайти в чащу и до утра, борясь со страхом и усталостью, собирать волшебные цветы. Но вопреки древнему пророчеству, устав годами ждать своего цветка, местный кузнец решает нарушить табу и сам отправляется в запретный лес, чем вызывает гнев многочисленных древних духов. Удастся ли героям спастись и вновь вернуть в мир людей любовь, зрители узнают из этого уникального циркового шоу с участием морских животных.

## ЭКСПУРСИИ И КВЕСТЫ

**Экскурсия-квест  
«Москва Булгакова»**

«Экскурсия-квест: Москва Булгакова» – прогулка на стыке реальности с фантастикой. Разгадав загадки, прогуливаясь по булгаковским местам, раскрываются тайны произведений великого Мастера, узнаются интересные факты из жизни писателя. Программа составлена для поклонников творчества Булгакова старше 16 лет.



## ЭКСПУРСИИ И КВЕСТЫ

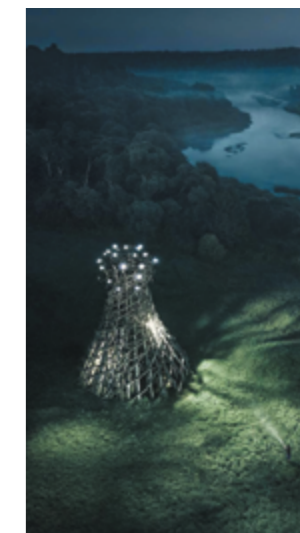
**Экскурсия по Москве  
с очками виртуальной  
реальности***На автобусе*

На автобусе в группе до 20 человек можно проехать по центру столицы с VR-очками. Они позволят увидеть места, которых уже нет, и раскрыть Москву по-новому. Профессиональный гид поделится интересными фактами о старинном и современном городе, его легендах, истории, культуре и архитектуре.

## ЭКСПУРСИИ И КВЕСТЫ

**Прогулка и мастер-классы  
в арт-парке  
«Никола-Ленивец»***Арт-парк  
Никола-Ленивец*

Если готовы уехать от Москвы подальше, то до крупнейшего в Европе арт-парка около 200 км. Сам арт-парк площадью 650 га раскинулся вокруг крохотной деревни. В Никола-Ленивце интересно погулять пешком, покататься на велосипеде, посмотреть на необычные арт-инсталляции, заглянуть на пасеку и побывать на мастер-классах, которые проводят талантливые ремесленники, попробовать фермерские продукты, покататься на лошадях. Здесь можно остаться даже на несколько дней: есть гостиничный комплекс и кафе.





# О ДНИ РОЖДЕНИЯ

- квесты
- лазертаг
- технофан
- декор
- хип-хоп
- мастер-классы
- модные челленджи

«Безопасная среда –  
закрытая территория»