



ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО КОМИТЕТА
ВЛКСМ И ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА
ВСЕСОЮЗНОЙ ПИОНЕРСКОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА

Пионерская ПРАВДА

42 (7185)

Вторник,
7 апреля 1987 г.

Газета основана
6 марта 1925 года.
Выходит по
вторникам, четвергам
и субботам.

Цена 1 коп.

К БОРЬБЕ ЗА ДЕЛО КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БУДЬ ГОТОВ!



ВОКРУГ КОЛЕСА

— Алло, «Пионерская правда»? Здравствуйте!

— Здравствуйте!

— Меня зовут Александр Марьин, я секретарь комитета комсомола Горьковского автомобильного завода.

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ. Горьковский автомобильный завод объявлен Всесоюзной ударной комсомольской стройкой. На заводе развернулась реконструкция. ГАЗ готовится к выпуску принципиально нового, дизельного автомобиля.

— Слушаем, Александр.

— У меня для ребят интересная информация: на нашем заводе в кузнечно-прессовом производстве устанавливается уникальный комплекс. Весит он 2122 тонны. Его полный рост — 12,5 метра.

— Ого, какой великан!

— И ещё: наш комплекс — автоматический.

— Здорово! А какие у него ещё достоинства?

— Их множество. Например, такое: комплекс экономит государству сотни тонн металла в год.

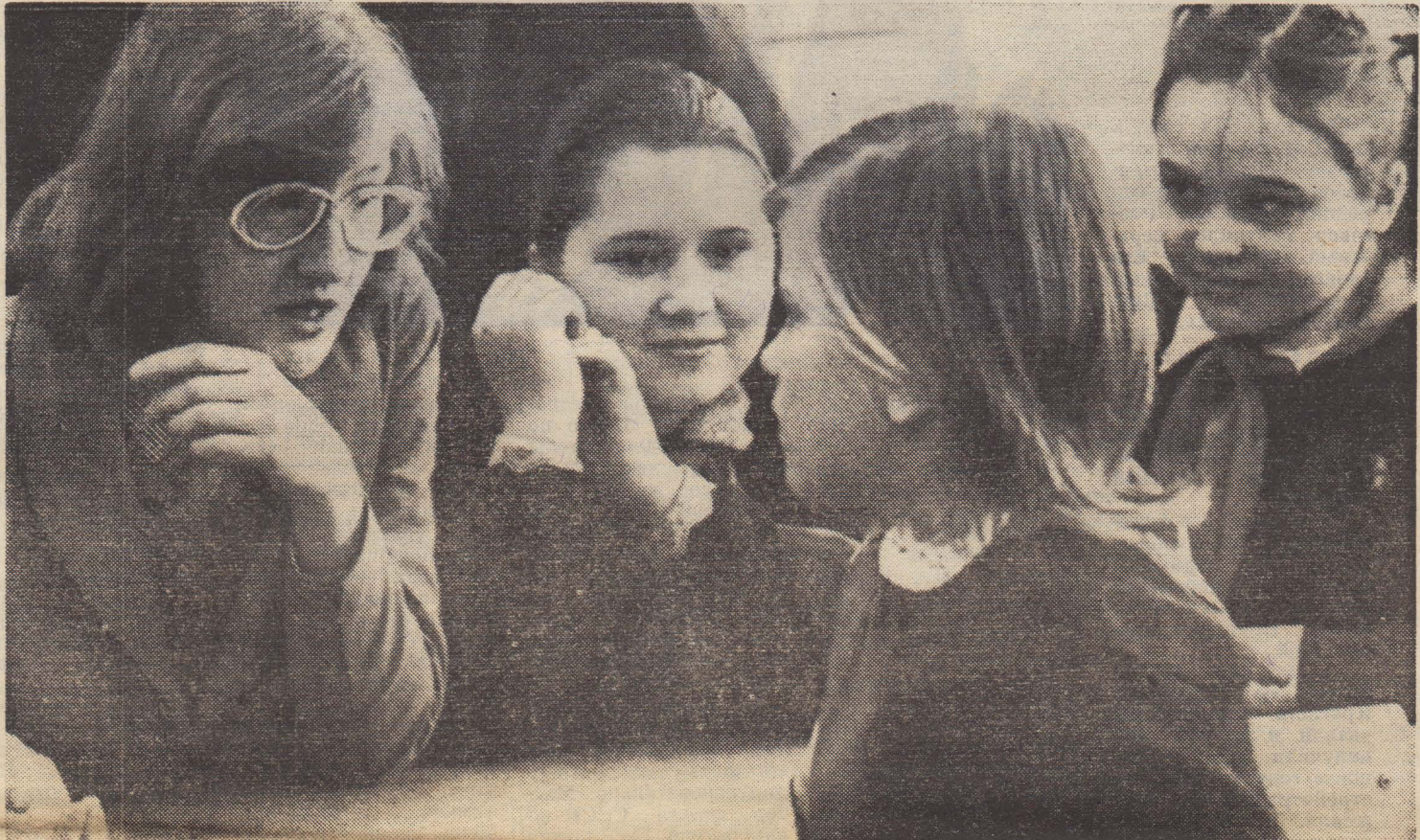
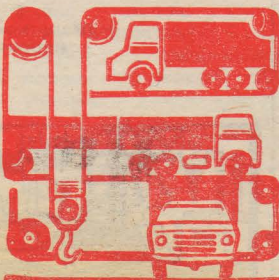
— Да, Александр, самое главное: что будет делать ваш чудо-комплекс?

— Коленчатые валы для нашего нового грузовика.

— Спасибо за новость.

— Приглашаем вас в гости, — сказал Александр Марьин. — А мальчишек и девочек после окончания школы — работать на нашем заводе.

У телефона дежурил
О. КОРИОНОВ.



ГАЛИНЫ ЗАБОТЫ

Скажите, разве мало дел у передовой ткачихи? Особенно если она ещё и новичкам помогает. А если она к тому же секретарь комсомольской организации цеха, участвует в работе клуба «Ритм», где молодёжь занимается народными танцами? А если... Впрочем, и того, что сказано, достаточно, чтобы понять:

Галина Вишнякова — человек, у которого и дел, и забот хватает.

И всё-таки именно Галина возглавила педагогический отряд Калининского хлопчатобумажного комбината имени 60-летия ВЛКСМ. Действует он в 38-й школе. Галина и её товарищи стремятся разбудить ребячью инициативу, поддержать их жажду самостоятельности, научить, как проводить диспуты, соревнования, организовывать экскурсии, конкурсы.

С радостью узнали пионеры о том, что их друг Галина Вишнякова избрана делегатом XX съезда ВЛКСМ.

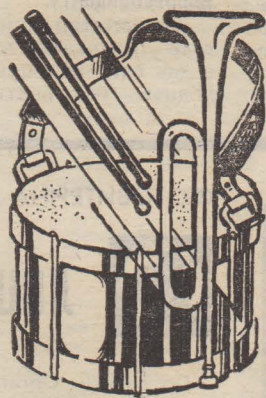
Фото А. ОВЧИННИКОВА.

ОТЧЁТЫ И ВЫБОРЫ В ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А ВАС ЭТО УСТРАИВАЕТ?

Уже целый год я звеневая. И скажу вам: не очень интересная жизнь у нас в звене. Нет, не ссоримся, живём как будто дружно и учимся неплохо. Но вот чтобы вместе пойти и ветеранам или на экскурсию, в детский сад или просто собраться, кино обсудить — это не получается. На любое предложение — масса причин для отказа: надо гулять, и подруге ехать, тренировка, музыка...

Недавно побывала я на одной интересной встрече — со ставропольским поэтом Яном Бернардом. Человек удивительной судьбы, поляк по происхождению, он покорила всех своими стихами, рассказывал о детстве и о том, как



появилась у него вторая родина — Страна Советов. Мне захотелось собрать звено и рассказать о том, что меня так взволновало. Может, разговор стал бы началом большого поиска интересных людей, которые живут в нашем городе, встреч с ними. Но ниче-

го не вышло, оказалось — всем некогда!

Если поручения, которые звену даёт отряд, мы выполняем, то этого и достаточно. И ничего самим не надо придумывать. Пожалуй, это мнение большинства.

Очень мне обидно стало. И попросила я тогда переизбрать меня. Считаю, что если не могу организовать ребят, значит, не справляюсь с поручением. А ребята на сборе все как один сказали, что я их вполне устраиваю! Как же это? Выходит, ты нас не трогай, мы тебя не будем беспокоить — и это всех устраивает!

Марина СПАСКАЯ,
юнкор.

г. Ставрополь,
средняя школа № 42,
отряд 6-го класса «А».

Под одной крышей

— Здравствуйте, Мария Анисимовна! Как вы себя чувствуете?

Это моя соседка — семиклассница Жанна Кожемсаитова пришла.

Я пенсионерка, работаю в женсовете ветеранов войны и труда. Часто бываю в школе, где учится Жанна. Живём мы с ней под одной крышей, и она часто обращается ко мне за советом.

А недавно случилась беда: так плохо стало с сердцем, что упала я. Но успела постучать в стенку. И сразу Жанна прибежала. Увидела, что со мной, обняла, заплакала. И всё-таки не растерялась, взяла себя в руки — вызвала «Скорую помощь». А когда увезли меня в больницу, Кожемсаитовы все заботы о моём хозяйстве на себя взяли. Жанна каждый день корову доила.

30 дней я была в больнице. Жанна и её родители приняли моё горе, как своё.

Вернулась я домой, но Жанна всё равно мне помогает. И скот поим вдвоём, и вечером мы всегда вместе, и утром она заходит.

А недавно Жанна сообщила мне, что готовится вступить в комсомол. Успеха тебе, моя заботливая соседка!

М. ТОРОВИНА.

Казахская ССР,
Северо-Казахстанская область,
с. Бастомар.

«ОЧЕНЬ ПОХОЖ НА ПАВКУ КОРЧАГИНА»

В нашей школе не так давно учился Евгений Коломакин. Потом он служил в армии, а сейчас — студент. Евгений очень похож на Павку Корчагина. Вот бы рассказать о нём в газете! Может, к нам придёт корреспондент?

Денис КИРИЛЕНКО, председатель совета дружины. Белорусская ССР, г. Гомель, средняя школа № 7.

Делегат XX съезда ВЛКСМ Евгений Коломакин недавно встретился с мальчишками родной школы. Разговор получился серьёзный, мужской... Его записал специальный корреспондент «Пионерской правды».

Вопрос ребят юнармейского взвода:

— Евгений, расскажите, за что вы получили орден Красной Звезды?

— Служил я в Афганистане, был военным водителем. Однажды наша автомобильная колонна наткнулась на засаду. Пришлось принять бой.

— Про ваш другой орден — Трудового Красного Знамени мы читали в газетах. Вы получили его в прошлом году за развитие стройотрядовского движения. Знаем, что ваш студенческий отряд пополняется летом оздоровительными мальчишками из ПТУ. Чему вы их прежде всего учите?

— Преодолевать такие преграды, как трусость, бесхребетность, лень и всякие другие слабости.

Слово — корреспонденту

Что знали они, «трудные» ребята из профтехучилища, о своём будущем командире? Студент. В политехнический поступил сразу после армейской службы.

«Наверное, мы в стройотряде не строить будем, а ... строиться», — съязвил Женька Мамченко.

А ведь угадал! В первое рабочее деревенское утро Женька с одноклассниками — в строю. На левом фланге. Вытянулся по струнке, хотя команды «смирно» и не было. Соображаем, дескать, как тебе угодить, товарищ Коломакин.



От Коломакина ничего, конечно, не ускользнуло.

— Должен вас поздравить, — обратился он к бойцам «Союза», студенческого отряда. — Нашего полку прибыло! И каждый из пополнения, как видите, — орёл. Вы только посмотрите на их выправку!

Командир подошёл к левофланговому.

— Вольно! — подмигнул орлам. — Чувствуйте себя вольнее, хлопцы. Вы же добровольцы. Вольны делать, что хотите.

Вон как! Такого ни Женька Мамченко, ни его товарищи по училищу ещё не слышали от старших.

Делайте, что хотите... А о чём грезили «новобранцы»? Показать себя в работе, а не какой-нибудь работёнке, быть на равных со старшими. Хотя, прямо скажем, плечо студента и плечо вчерашнего восьмиклассника крепости не одинаковой.

Коломакин своё пополнение от трудной работы не отстранял.

...Жидковат, как говорится, был в детстве Женька Коломакин. Храбростью не блистал. На героев спорта смотрел как на людей особого склада, сисяя угадать, откуда они берутся. И вроде угадал: из того же шестого, седьмого класса. Если, конечно, умеют сопротивляться тому, с чем в жизни недёзя мириться. Не получится из человека ничего пут-

ного, если он предпочитает идти только по «чистой воде», чтобы взрослые люди были для него своего рода ледоколы. Нет, «чистая вода» не научит сопротивляться! Обыкновенную трусость преодолеть — значит оказать достойное сопротивление «окружающей среде». Это коломакинская формула.

В общем, в восьмом классе Женька Коломакин правильность своей формулы подтвердил основательно. Мастер спорта СССР по акробатике — шутка ли?

Из вопросов мальчишек:

— Скажите, были у вас в жизни случаи, когда ваша слабость могла обернуться большой бедой для другого?

— Было и такое. В Афганистане. В ущелье переправлялись через горную реку. Как добрались до другого берега — не помню. Встали на твёрдую землю, оглянулись, одного нет. Пришлось собрать последние силы и помочь однокласснику.

Слово —

корреспонденту

В ущелье каменная тишина, томная и душная. В любой миг её могут оборвать душманские выстрелы. Четверо разных по характеру людей идут, задерживая дыхание. Один совсем ещё новичок в подразделении. Зовут Саней. Разные люди, а опасность для

всех одна, одинаковая, и преграда одна — горная бешеная река. Силы на исходе, но надо её преодолеть!

Коломакин — в потоке, увлекает за собой товарищей. Если бы вода не бурлила, она, пожалуй, превратилась бы в лёд: так холодна. На противоположный берег выбрались... втроём. Сани не было.

Вдали, возле огромного камня, усмиряющего немного буйство воды, вращалось что-то тёмное... Сколько времени, сколько воли понадобилось обессиленному Коломакину, чтобы вырвать однополчанина из кипящего водоворота!

Из вопросов мальчишек:

— Скажите, Женька, когда вы узнали, что врач после ранения не смог сохранить вашу ногу, к вам сразу пришла уверенность, что всё равно будете ходить без костылей?

— Скажу честно — были часы раздумий. Но там, в военном госпитале, после ранения меня больше всего заботило другое: чтобы мама, близкие люди не заподозрили во мне слабости, не стали бы меня вдруг жалеть. Первое письмо домой я отправил тогда, когда уже встал на протез.

Слово —

корреспонденту

До занятий в институте оставался месяц, а он ещё не научился ходить без костылей.

Разве мог он, Евгений Коломакин, с этим примириться?

И он ходил, забросив подальше палку. Ходил — не от дерева к дереву, а минуя опоры. Благо, один в своём зелёном мире: деревянный домик Коломакиных — вдали от городского центра. Если и падал лицом в траву, то знал, что никто не видит его слабости. Слабости?

Шесть километров в день! Половину пути шагал, оставшееся расстояние — бегом. Прогресс не выдержал, сломался. Но сам-то Коломакин? На какие нагрузки он рассчитан?

Из вопросов мальчишек:

— В армии вы были рядовым, а теперь, на «гражданке», выходите командиром?

— Армия научила отвечать за свои слова, за поступки. А это сейчас, в наше революционное время, ценится больше всего.

Слово —

корреспонденту

Случалось в стройотряде командира звали телефонограммой в город или присылали за ним машину. Из разных мест. У нас, мол, молодёжная делегация. Позарез нужен ты, Женька. Выступай — обратно доставим.

Как-то раз долго что-то не доставляли командира. Стройотрядовцы дважды подогрели ужин на костре, а Коломакина всё нет.

О том, что Коломакин летел к своим, можно было и не говорить. Он даже домой не завернул, чтобы переодеться, скинуть парадный пиджак. А на нём Красная Звезда — боевой орден, медаль. И ещё орден!

...Пока ужинали, поспежало ещё больше. Коломакин глянул на своего тёзку, на новобранца Женьку: сидит в одной майке, герой! Простудиться захотел? Командир снял с себя пиджак и накинул его на Женькины плечи. Парнишка оторопел, долго не мог сообразить, как ему лучше сесть. Наконец поднялся. Расправил плечи. Пиджак с наградными был парнишке в самый раз.

В. МОРОЗОВ.

(Наш корреспондент).

Фото М. ВЫСОЦКОГО.

НА ВДНХ СССР ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧИЛИЩ И СТУДЕНТОВ ПЕДИНСТИТУТОВ». Она приурочена к предстоящему съезду учителей РСФСР.

От волшебной пилы до мотолопаты

Перед павильоном старательно разворачивается необычный трактор, сделанный школьниками. Колёса у него больше самой машины. Впереди — вместительный ковш.

В павильоне блестят разноцветные модели мини-тракторов и кораблей. Подмигивают голубые дисплеи. А это радиоуправляемый микровертолёт. Сделал его Саша Фарсобин, десятиклассник школы № 13 города Владимира. Свою винтокрылую машину Саха назвал «Шмель». Она обрабатывает поля «бактериями плодородия», подкармливает растения, распыляет химикаты, чтобы уничтожить вредителей. Вот универсальный мини-трактор «УТ-003». Его создали Слава Бажанов и Петя Сараев, кружковцы областной станции юных техников города Владимира. Это уже их третья модель трактора. Первая предназначалась для работы на пришкольном участке, перевозки грузов. Вторую ребята оснастили самопускающимся и поднимающимся плугом, набором прицепных инструментов. Можно пахать, сеять, культивировать. Потом появилась вот эта модель, двухместная. Теперь её можно использовать и для обучения ребят правилам вождения.

С чего же начинается полёт фантазии юных техников?

— Чаще всего... с пустяка. — так ответил мне руководитель кружка областной станции юных техников города Кемерово Владимир Михайлович Пономарёв. — Частенько перед игрой «Зарница» к нам на станцию забегали ребята мастерить деревянные пистолеты и автоматы. Вот мы и подумали: почему бы не сделать специальный станок, чтобы быстрее и удобнее выпиливать нужные деревянные детали?

Так силами кружковцев был создан вертикально-пилыный фасонный станок «Русь». На выставке его представил ученик 8-го класса школы № 31 Витя Золотарёв.

— Одним этим станком мы «вооружили» всех ребят города. Наша «Русь» ещё и не такое может. Посмотрите.

Витя включил станок. Юркая пила забегала вверх-вниз. Витя поднёс к ней деревянную дощечку с красиво нарисованным узором. Несколько секунд — и станок выпилил узор. Обычная доска превратилась в узорное панно. Ребята работают и по заказу. Для стадиона сделали мотолопату, которой быстро можно очистить сиденья от снега. Думаю, особенно должна заинтересовать эта лопата дворников, которые смогут без труда чистить тротуары. А сейчас кружковцы собираются сделать буровую установку по заказу НИИ сельского хозяйства. Эта установка сможет брать землю на пробу с поля на глубину до одного метра. С её помощью определить качество полива поля — секундное дело!

Снуют по выставке любознательные мальчишки, заинтересованно рассматривают модели взрослые. Выставка работает.

Т. РЕССИНА, (Наш специальный корреспондент).



ФОТОВИТРИНА «КОЛОКОЛА»



ЛИШЁННЫЕ ДЕТСТВА

По данным Организации Объединённых Наций, сегодня в мире свыше 140 миллионов детей гнут спину на богачей. По одиннадцать-двенадцать часов в день ткут ковры около двух миллионов мальчиков и девочек Пакистана. В подпольных мастерских за мизерную плату в очень тяжёлых условиях трудятся дети Таиланда и Южной Кореи, многих других стран. Эти дети часто становятся жертвами отравления и несчастных случаев на производстве. Они больше болеют. Теряют зрение, слух...

В ещё худшем положении находятся мальчишки и девочки, которым не удаётся найти работу. Их удел — бродяжничество, выпрашивание денег у прохожих, воровство, ночёвки на улице или в полицейском участке...

Р. САМОЙЛОВ, журналист-международник. Фото из болгарского журнала «По свету».



РЯДОМ С ОТРЯДОМ И ЧУТЬ ВПЕРЕДИ

В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ, КОТОРЫЙ СОСТОЯЛСЯ В ЛЕНИНГРАДСКОМ ОБКОМЕ КОМСОМОЛА, ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ КОМСОМОЛЬЦЫ С ПРОИЗВОДСТВА, СЕКРЕТАРИ КОМИТЕТОВ КОМСОМОЛА, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ С ПИОНЕРАМИ НЕ ОДИН ГОД. У КАЖДОГО НАКОПИЛСЯ ОПЫТ, ЕСТЬ НАД ЧЕМ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ.

— Я часто спрашиваю ребят в разных дружинах, приходят ли к ним комсомольцы с производства, чем увлекают своих пионеров. Мне сразу начинают перечислять: на экскурсию в Прибалтику нас возили, телевизоры подарили, свой цех показали... Чем больше экскурсий и подарков, тем вроде лучше работа. Но разве только в этом задача комсомольцев? Вожатый — это человек, который постоянно ведёт отряд за собой, живёт его интересами, помогает ребятам воспитывать характер. Много ли найдётся таких комсомольцев? С этого тревожного вопроса начала разговор секретарь горкома ВЛКСМ города Кириши Ольга МАРТИНОВА.

Евгений КИСЕЛЕВ, электромеханик: — Не могу сказать, что я всё

время рядом с ребятами из своего отряда. Частых встреч не получается. Но в лыжные походы вместе ходим, сейчас на экскурсию в Новгород собираемся. Мне хочется чаще встречаться с ребятами вне школы. Вне принуждённой обстановки они, конечно, откровеннее. Я сейчас дружу с пятиклассниками. Они ещё только учатся анализировать свои поступки, объективно оценивать себя. Мы много говорим об этом, и ребята прислушиваются к моему мнению. Был, например, в отряде конфликт с новичком. Я помог этому мальчику войти в коллектив. Вряд ли у него с отрядом наладились отношения. Но сказать, что я настоящий вожатый, просто не решаюсь. Вот в лагере, когда можно весь день быть с ребятами вместе,

там действительно комсомольцы — вожатые!

Евгений ЗАБОЙНИКОВ, инженер-программист: — А может быть, и не надо брать на себя обязательно роль вожатого? Можно, например, вести кружки, спортивные секции. Когда есть конкретное дело, легче сдружиться и пользы больше. Говорят, несколько лет назад в школе № 1 города Кириши огромной популярностью пользовалось научное общество, которым руководил наш молодой инженер. В этом году и я по поручению комитета комсомола взялся вести кружок программирования. У нас в лаборатории хорошее оборудование. На занятиях приходят по семь-восемь ребят, мы учим их работать с компьютерами. И очень неплохо получается!

Галина СУРКОВА, секретарь Октябрьского райкома комсомола города Ленинграда: — И у нас дружат школы № 241



и институт «Гипрорыбфлот», они расположены по соседству. Дружит со школой не только комсомольская организация института, но коллектив в целом. Вместе проводят собрания, политические акции. Мальчики проходят практику в цехах экспериментального завода «Гипрорыбфлота». Девочки не уступают мальчишкам в эрудиции, когда речь заходит о работе рыбного флота страны. На эту тему в школе оформлена специальная выставка. Супертраулер «Антарктида» — судно, не имеющее аналогов в мировом судостроении, — заинтересо-

вало ребят потому, что шефы участвовали в его проектировании и испытаниях. Пионеры подружился с экипажем, стали обмениваться радиogramмами. А нынешней осенью, когда «Антарктида» вернулась из первого рейса, делегация пионерской дружины прибыла в Севастополь, чтобы встретить старших друзей. Можно себе представить, сколько там было радости! Силами только одной комсомольской организации эту многогранную работу трудно было бы проводить. Но застрельщиками, организаторами такого шефства, я

считаю, вполне могут быть комсомольцы. И пижуринка. (Наш корреспондент).

МЫ НЕ ЗАКАНЧИВАЕМ ЭТОТ ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР О ТОМ, КАК ВОЖАТЫМ РАБОТАТЬ С ПИОНЕРАМИ. ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ В НЕМ УЧАСТИЕ И ДРУГИХ ПИОНЕРСКИХ КОМИССАРОВ. КАК ДОЛЖНЫ РАЗВИВАТЬСЯ ОТНОШЕНИЯ ВОЖАТОГО С ПИОНЕРСКИМ ОТРЯДОМ? НАПИШИТЕ НАМ.

НА СНИМКЕ: выставку, посвящённую работе рыбного флота страны, в школе № 241 оформляют все вместе — пионеры, комсомольцы, шефы из института «Гипрорыбфлот».

Фото О. МИРОНЦА.

«ВОПРОС И ОТВЕТ — НА СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ»

ПО СЕБЕ знаю: чтобы успеть многое, надо «открыть» для себя ещё одно занятие, какую-то физическую нагрузку, которая и поможет мобилизовать силы.

Я могу привести тебе многие десятки примеров великих и известных учёных, писателей, художников, артистов, изобретателей, которые с удовольствием отдают своё драгоценное время именно физической культуре и спорту. Почему же? Исследования учёных точно показали, что при занятии физической культурой сердце, лёгкие, мышцы и все органы лучше развиваются, лучше работают, и человек реже болеет, меньше устаёт.

...Может быть, ты слышал популярную песню «Гиподинамия». Так вот гиподинамия, то есть недостаточная подвижность, — это не шуточная болезнь, от неё возникают не только другие заболевания, но именно она зачастую является причиной плохого настроения и слабости. Предотвратить её можно лишь одним способом — двигаться! Существуют специальные нормы движений. Для учащихся 3—7-х классов они составляют 15—25 тысяч шагов. Конечно, трудно сосчитать, сколько шагов ты сделал за день. Но есть и другой способ. 15—20 тысяч шагов равны 3,5 часа движе-



Умешь ли ты быть сильным?

ния. Это время, в течение которого школьнику необходимо находиться в движении. А можно больше или меньше? Учёные отвечают так: больше можно, но движение не должно быть связано с сильным напряжением (например, безостановочная игра в футбол, хоккей). Организм просто не может справиться с избыточной нагрузкой. Менее желательно.

Где же набрать эти часы? Давай припомним твой обычный день. Утро. Гигиеническая гимнастика. Энергично выполненные упражнения помогают хорошо встряхнуться, быстрее перейти от сна к бодрствованию. И будет совсем отлично, если зарядку ты сделаешь на свежем воздухе и включишь в неё пробежку. ...Троллейбусная остановка. Толпятся школьники. Транспорта дав-

Дорогая редакция! Я пропаций, слабый человек! Хватаюсь за всё и бросаю. Хочу сделать одно, а получается другое, ничего не успеваю. А на следующий день всё повторяется сначала. Товарищи мне говорят: «Подрастёшь, и всё будет «хоккей»! Хорошо, значит. Но мне кажется, дело не в моём «трудном» возрасте. Хочу спросить: КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СОБРАННЫМ! ОТКУДА ЧЕЛОВЕК ЧЕРПАЕТ ОПТИМИЗМ И СИЛЫ!

Дима МАРЧЕНКО, 7-й класс «В».

г. Минск.

но нет. Ждут. Прождали 10 минут. Ехать две минуты, а идти пешком десять — двенадцать. Вот и упустили прекрасную возможность подвигаться. Небольшая зарядка перед началом уроков очень полезна. Она дисциплинирует, помогает сосредоточиться. ...Идёт урок. Ребята пишут, читают, решают задачи... И всё время находятся в неподвижном состоянии. А это трудно. Но вот физорг класса командует: «Встать!» Физ-

культпауза. Всего две-три минуты. Упражнения для рук, плечевого пояса, наклоны. И урок идёт веселее. Во время письменной работы особая нагрузка падает на глаза. И им нужна гимнастика. А она совсем простая: быстро поморгать 20—30 секунд, затем закрыть глаза и чуточку посидеть, откинувшись на спинку стула. А вот другое упражнение: крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд. Затем открыть на такое же

время. Повторить шесть раз.

И вот звучит звонок на перемену. Если от звонка до звонка идёт сплошная возня, беготня, крики, визг — с огорчением думаю, что такая «крикливая физкультура» учёбе не помощник. В течение 5—10 минут следующего урока ребята никак не могут войти в работу.

Или другая крайность. Перемена, а ребята остаются в классе: читают, готовятся к очередному уроку, решают шахматные задачи... На уроке сидели и сейчас в неподвижном состоянии.

Мне по душе другая ситуация. Например, такая. Урок окончен, и ребята с радостью включаются в подвижные игры. Или: звонок на перемену, и тотчас звучит танцевальная музыка. Младшие классы собираются в актовом зале, средние и старшие — в спортзале, а

первоклассники в коридоре отплясывают популярный танец «Утят». За две минуты до конца перемены музыка умолкает, прекращаются и подвижные игры. Есть время успеть.

И опять урок. Физкультура. И здесь нужно работать внимательно. Ты же стараешься писать без ошибок, правильно решать задачи? Например, освоить упражнение на перекладине, выполнять его как следует, поставить правильно дыхание — тоже задача, и её решение очень тебе пригодится и для утренней гимнастики, и для соревнований, и вообще в жизни.

...Кончились уроки. Дорогу домой по возможности преодолевай пешком. Пообедал, немного отдохнул — и на улицу. Футбол, волейбол, бадминтон... Главное — находиться в движении. Но бывает и так: игры — в сторону, нужно помочь на огороде, двор убрать, в магазин сходить...

Когда будешь готовить уроки дома, не забудь через каждые 40 минут делать десятиминутный перерыв, помни про физкультпаузы и гимнастику для глаз.

А воскресенье должно стать для тебя днём движения. Рюкзак за спину — и в поход, или прими участие в кроссе, или помоги в сельскохозяйственных работах... Мускульная нагрузка даст тебе отличный запас энергии, бодрости на всю неделю.

Н. Б. КОРОСТЕЛЁВ, кандидат медицинских наук.

