

настольная
игра



Увлекательные
задания для
тебя



Незабываемые приключения в поисках ГЛАДНОГО



На улице разгулялась метель, заметая деревья, дороги, заборы и собачьи будки. А в штабе на чердаке у дедушки Якова было тепло и уютно. Взрослые и дети слушали Елену Сергеевну, которая читала дневники Ульяны, жившей в этом доме 100 лет назад.

Летом Хранители обнаружили на чердаке лампу со спрятанной в ней фотографией и последние полгода искали информацию о женщине и мужчине, изображённых на снимке. Они узнали, что женщину звали Ульяна Белова-Воскобойникова и что в 20-х годах прошлого века они с мужем и сыном, уезжая из Омска за границу, потеряли связь друг с другом и больше не встретились. Тышкина мама нашла их правнуков в Словакии и Никарагуа, а на днях дедушка обнаружил на том же чердаке спрятанные дневники.

«11.11.1940. То утро, почти год назад, было обычным. Ничего не предвещало такого потрясения. Я пришла на работу в больницу, и старшая медсестра предупредила, что в палате для тяжелобольных новая пациентка – женщина,

попавшая в аварию. Ночью ей сделали операцию, но в сознание она ещё не приходила.

Позже я даже удивилась, что не сразу поняла то, что надпись на её медицинской карте: Белова Ульяна Ильинична – и дата моего рождения. Я раскрыла карту и замерла, закрыла и перечитала снова. „Не может быть такого совпадения! Во всём, вплоть до дня рождения!“ Я подскочила, но тут же села назад: „Спокойнее. Сейчас ничего не узнаю. Надо работать“. У меня было ночное дежурство, поэтому ночью я сидела у её постели и молилась: „Господи, помоги! Мне нужны ответы!“

На рассвете женщина открыла глаза и медленно осмотрелась: „где я?“ Я немногоД добавила света в керосиновой лампе возле кровати, и женщина посмотрела на меня. Сначала равнодушно, ещё затуманенными глазами, а потом так, словно узнала, и испугалась. Вскоре она снова потеряла сознание. Лечить мне пришлось её долго – целых три месяца. Женщина ни о чём не говорила, а потом выписалась из больницы и уехала.

Через полгода я получила посылку. В ней были мои с Сашенькой старые письма, фотография, на которой мы с ним после венчания, медальон с маленькой прядкой волос нашего сыночка Павлуши и письмо от неё. Двадцать лет назад на той станции, где меня сняли с поезда и отвезли в тифозный барак, а мой муж лежал с маленьким сыном на руках, она



украла мой саквояж с вещами. Поскольку там были документы, женщина решила, что это хороший шанс начать новую жизнь под чужим именем. После нашей встречи в больнице она всё ждала, что я приду к ней домой и разоблачу её, а потом решила написать. Просила у меня прощения и благодарила за спасение, а ещё просила не раскрывать её тайну.

Не знаю, смогу ли я простить, но жизнь ей ломать не стану. Сашеньку и Павлушу это мне не вернёт, а мстить я не хочу. Спасибо, что сохранила и прислала вещи. Это счастье для меня и единственная память! Я ведь после тифа некоторое время ничего не помнила, а в бреду повторяла: „Саша... Саша... Белова“. Так меня и записали – Александра Белова. А когда я всё вспомнила, пыталась найти мужа и сына, но о них ничего не было известно, а свои старые документы мне восстановить не удалось. Пришлось жить по тем, что выдали после болезни. Я каждый день молюсь, чтобы Бог хранил моих любимых мальчиков и подарил им счастливую жизнь».

Елена Сергеевна закрыла тетрадь.

– Жалко мне всех, – всхлипнула Маша. – И Ульяну, и Александра, и Павлушу, и даже женщину эту жалко. Грустно наша тайна раскрылась, ведь ни Александр, ни его сын так ничего и не узнали об Ульяне.

– Зато узнают правнуки, – утешил девочку дядя Петя. – Мы с ними свяжемся и отвезём документы. Я могу поехать в Сло-

Чтобы открыть тайны Дружболандии и стать её Хранителем, тебе понадобятся специальные КЛЮЧИ. Вот они:



ДРУЖБОЛАНДИЯ – прекрасная Небесная страна, где царят добро и любовь.

СОЗДАТЕЛЬ И ПРАВИТЕЛЬ страны – Бог.

ДРЕВНЯЯ КНИГА – это Библия, в которой хранятся главные законы Дружболандии.



СЛЕДЫ ДРУЖБОЛАНДИИ – это всё доброе и прекрасное на нашей планете, что напоминает нам о Небесной стране.

ХРАНИТЕЛИ ДРУЖБОЛАНДИИ – люди, ищащие и сохраняющие в своем сердце эти следы.

вакию и Никарагуа. Заодно заеду и в Чили. Меня давно друг приглашает. И не забывайте: как бы грустно ни было, пока мы живы, наши...

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ
В ПОИСКАХ ГЛАВНОГО**
продолжаются!



Статуи моаи



Андский кондор



Пингвины

САНТЬЯГО

АРГЕНТИНА



Анды



Медь



Пустыня Атакама



Бутерброды с авокадо



Альпаки



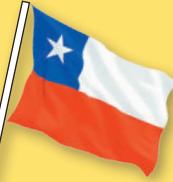
Перец чили



Лазурит

Chile

ЧИЛИ



Чили – страна, узкой полосой протянувшаяся на 5000 км вдоль юго-западного побережья Южной Америки. Слева – Тихий океан, справа – горная цепь Анд.

АНДЫ ИЛИ КОРДИЛЬЕРЫ?

Чтобы показать Кордильеры на карте, нужно направить указку в район Аляски и плавно двигаться вниз по всей Северной Америке до самого низа Южной Америки, в район Огненной Земли. Та их часть, которая приходится на Южную Америку, называется Андские Кордильеры, или просто Анды. Величественные и прекрасные, Анды до сих пор каждый год «подрастают» более чем на 10 см. Кто знает, может, скоро они станут самыми высокими на Земле...

ЧИЛИ, ПОТОМУ ЧТО ЧИЛИ?

Нет, страна получила своё название не потому, что здесь растёт знаменитый острый перец «чили». Название страны на языке индейцев кечуа означало «холодный» или «место, где заканчивается земля». Жгучим красным плодам название дали племена ацтеков, живших на территории современного Перу:

«чили» на их языке означало «красный», ведь большинство сортов перца имеет именно такой цвет.

ВСЁ НАОБОРОТ!

Здесь всё наоборот: лето в январе, на севере жарко, а на юге ледники. Несмотря на огромную береговую линию, Чили не повезло с пляжами, так как именно вдоль этой страны проходит мощное и очень холодное Перуанское течение. Закаленные чилийцы могут поплавать в теплый сезон, но туристы точно не решатся на заплыв в 13-градусной воде.



РАПА-НУИ

Во всём мире он известен как остров Пасхи, но местные жители используют своё название – Рапа-Нуи. Это остров в 3,5 тысячах километров от Чили. Сюда едут не за красотой или отдыхом, а за тайной каменных статуй моаи. Огромные, высотой от 3 до 20 метров, сделанные из вулканического пепла, статуи повёрнуты затылком к морю. Как выяснилось, изготавливали их в каменоломнях в центре острова, а вот как это делали и как сумели потом доставить на берег – остается загадкой.



ХРИСТОС-ПРИМИРИТЕЛЬ

Это случилось более 100 лет назад: Чили и Аргентина не могли решить, где проходит граница между ними. Спор мог закончиться войной, но местный служитель предложил установить на границе памятник Иисусу Христу. На открытие памятника на перевале Бермехо в Андах собрались жители обеих стран и заключили мирное соглашение. Христос примирил всех!

ВАЛЬЕ-ДЕ-ЛА-ЛУНА

Лунная долина в пустыне Атакама – место сухих соляных озёр, песчаных дюн, красных скал и причудливых фигур. В этой долине учёные проверяли работу марсоходов в условиях сложной скалисто-солёвой местности. И только раз в сезон дождей редкие капли и туманы приносят влагу в безжизненные дюны. Тогда они покрываются множеством красивых цветов.



И ПЛЫТЬ, И ПЛАВАТЬ!

Самый большой в мире бассейн «Сан-Альфонсо-дель-Мар» расположен в 100 км от столицы Чили. Его длина больше километра, вода морская, но очищенная и подогретая до 26 градусов. Никто не удивляется, если мимо проплынет катамаран, лодка или даже яхта. Размер бассейна позволяет такую прогулку!



ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЧИЛИ: *от XV до XII*

Чили разделена на регионы. Каждому региону присвоены римская цифра и название. Например, *IV Región de Coquimbo* читается как «четвертый регион Кокимбо». Установили их в порядке возрастания с севера на юг. Самый северный регион имеет цифру I, а самый южный – XII. Однако не так давно некоторые регионы ещё разделили, и теперь первым стоит XV регион.

Чилийцы отлично знают географию страны и обычно используют число региона без названия. К тому же есть и неофициальные названия. Например, юг Чили от X до XII региона называется «Патагония», что значит «земля большеногих людей». Назвал ее так Магеллан под впечатлением огромных следов, оставленных индейцами, которые тогда обматывали ноги шкурами животных. Как и много веков назад, Патагония – это бескрайние пампасы, озёра, фьорды, водопады, синие ледники и айсберги.



«Хозяева» острова Магдалены – пингвины, деловито шагающие вразвалочку по своим делам: то домой, то на охоту в Магеллановом проливе. Ещё они воспитывают потомство, обмениваются новостями с соседями и выясняют отношения с чайками. Иногда пингвины обращают внимание и на людей: подходят поближе и начинают рассматривать, что у них в руках.

В III регионе в высокогорных районах самой сухой пустыни мира Атакама живут викуны – самые маленькие и пуглиевые родственники лам и альпак. Шерсть альпаки и викуны считают самой тонкой, нежной и мягкой, но одежда из неё очень тёплая.



В центральных регионах находятся крупнейшие в мире месторождения меди. На руднике Чукикамата, что значит «место металла», добывали и плавили медь ещё древние инки. Медные тарелки и блюда, ковшики, половники, тазы, турки, магниты, брелки, подставки под стаканы, блокноты с медной обложкой – лучшие чилийские сувениры.



Вторая гордость Чили – драгоценный камень лазурит. Только в IV Кокимбо, а ещё в Афганистане, его можно добывать в таких количествах. Причём чилийские лазуриты редкого тёмно-синего и голубого цвета. Чтобы сохранить изделия из камня, их нужно беречь от прямых солнечных лучей и время от времени отдавать ювелиру для полировки.

Озёрный край – самый зеленый в Чили – начинается в X Лос-Лагос. Здесь воды больше, чем суши: множество озёр, рек и водопадов, вулканы со снежными шапками. Самый высокий водопад Чили Уило-Уило тоже здесь, а также часто встречаются заросли араукарии чилийской – похожего на ёлку дерева с вкусными семенами-орешками. Только хвоинки этого дерева похожи на широкие, жёсткие и колючие листья.

В любом регионе страны между обедом и ужином обязательно есть полдник – онсе. Это время сладостей и хлеба, любимых бутербродов с авокадо – пальта, а также с соусом пебре, приготовляемого из помидоров, лука и перца чили, который чилийцы называют «аджи».

В центральных регионах Чили готовят блюда из оранжевого гриба, который растёт на деревьях Ситария, и пекут хлеб из муки перемолотых пиньонов – семян араукарии.



Кстати, чилийским школьникам во время уроков разрешается ходить, сидеть на полу и задавать много вопросов. И им не задают домашние задания! Вот счастье-то!

ИСТОРИЯ КУПРУМА

МЕДНЫЙ ВЕК

Медь люди начали использовать раньше, чем железо. Уже в III тысячелетии до н. э. на острове Кипр существовали медные рудники и производилась выплавка этого металла. Латинское название меди – Cuprum (Купрум) – произошло от названия острова.

«Медный век» продлился в разных землях примерно 1000–2000 лет и закончился, когда люди научились выплавлять бронзу из смеси меди и олова. Уже позже появилась латунь – сплав меди и цинка.

Именно медь использовали египтяне тысячу лет назад для своих водопроводов, некоторые из которых уцелели до наших дней.

Древний учёный Геродот писал: «Египтяне пьют

только из медных сосудов, которые чистят ежедневно».



БАКТЕРИЯМ – БОЙ!

На поверхности меди бактерии долго не живут, поэтому медные трубы ещё и обеззараживали

воду: в них бактерии размножаются в 100 раз медленнее. Во многих общественных зданиях дверные ручки и поручни до сих пор изготавливают из бронзы или латуни, ведь к ним ежедневно прикасается множество людей. Такие «антибактериальные ручки» – хорошая защита от болезней.



НЕИСКРЯЩИЕ!

Предметы, изготовленные из меди или её сплавов, при соприкосновении с другими предметами или друг с другом не вызывают искры, поэтому их используют везде, где есть опасность взрыва.

В Японии, где часто бывают землетрясения, медь применяют для производства газовых трубопроводов.



ТОК И ТЕПЛО

Профессиональные повара часто стараются использовать медную посуду. Причина проста: медь хорошо проводит тепло, поэтому нагревается быстро и равномерно. Из-за этого медь также применяют в кондиционерах, отопительных и охладительных приборах, компьютерах.



Медь также хорошо проводит электрический ток, поэтому медные провода очень ценят во всех электротехнических приборах. Медное покрытие применяют для изготовления скальпеля хирурга. Оно проводит электричество для нагрева лезвия, таким образом наделяя прибор функцией самостоятельного прижигания.



КРОВЬ

У человека кровь красного цвета благодаря наличию в ней железа. У осьминога кровь голубая, потому что вместо железа в ней содержится медь.



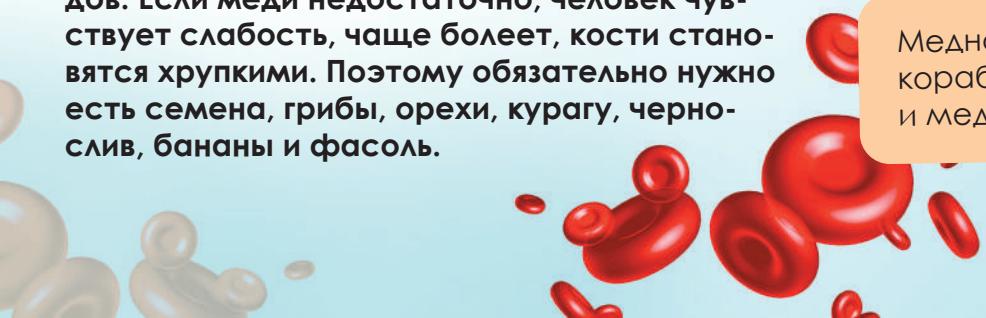
ИНТЕРЕСНО

Карпы лучше выживают в водоёмах, где есть медь, а акулы её терпеть не могут, поэтому сульфат меди – хороший «антиакулий» препарат.

Но и в организме человека медь участвует в образовании красных кровяных клеток, от её количества зависит упругость кожи и сосудов. Если меди недостаточно, человек чувствует слабость, чаще болеет, кости становятся хрупкими. Поэтому обязательно нужно есть семена, грибы, орехи, курагу, чернослив, бананы и фасоль.

Для прочности ювелирных изделий к золоту добавляют медь.

Медная обшивка подводной части кораблей защищает их от коррозии и медленнее обрастает ракушками.



ВСПЫЛЬЧИВЫЙ КЛОП

Инём на лесной поляне никогда не было тихо: жужжали жуки, соревнуясь в технике полётов, в тени травы ползали улитки, а в земле – червячки, бабочки порхали с цветка на цветок, мохнатые шмели гудели, собирая нектар с цветов, а неутомимые муравьи шустро сновали повсюду, укрепляя дом и собирая пищу для его жителей.

Чем выше поднималось солнце, тем насыщеннее становился запах ромашки, чабреца и одуванчиков, тонкий аромат земляники смешивался с терпким запахом мяты и хвойным ароматом елей, окружавших поляну. Пока взрослые насекомые трудились, малыши наслаждались играми и весельем среди травы. До тех пор, пока на полянке не появлялся Клоп.

Малыши-насекомые не любили играть с Клопом, потому что он постоянно раздражался, обижался и затевал драку по любому поводу. Стоило ему вспылить, как тут же выделялся неприятный, гнилостный запах. Он был таким сильным, что малыши зажима-

ли лапками носы и убегали от Клопа куда подальше.

В это утро, только заслышав гудение крыльев неприятного знакомого, все спрятались под травинки и листики, не желая с ним встречаться. Клоп долго искал хотя бы кого-нибудь, но, так и не найдя, горько заплакал. Неожиданно из-под соседнего листа спросили: «Ты почему ревёшь?», а вслед за словами выполз Муравьишко. Клоп его раньше никогда на полянке не встречал.

– Все от меня спрятались, – всхлипнул Клоп. – Не хотят со мной играть.

– Почему? Может, ты что-то нехорошее сделал? – Муравьишко почесал лапкой голову. – Может, обидел кого?

– Никого я не обижал! Это они меня обижают и дразнят! Не зовут с собой играть! – возмутился Клоп.

Он вскочил, забегал взад-вперёд, шевеля усиками, и Муравей почувствовал запах, не то чтобы очень сильный, но весьма неприятный.

– Гм, грхм, гхе-гхе, – Муравей потёр лапками нос. – И часто с тобой такое случается?

– Постоянно, – грустно ответил Клоп. – Как только злюсь или обижаясь, тут же начинаю возмущаться и... вонять. И главное – я сам не замечаю, в какой момент это происходит, а потом уже поздно. Запах как-то сам собой появляется и всё.

– То есть когда ты доволен и спокоен, запаха не бывает? – уточнил Муравьишко. – Значит, нужно научиться не терять это спокойствие, и всё будет хорошо.

– Пробовал я, – махнул лапкой Клоп, – только ничего не получилось.

– Мне дедушка рассказал хороший способ: когда ничего не получается, всё из лапок валится и начинаешь злиться, надо закрыть глаза, вдохнуть как можно больше воздуха, представить одуванчик и медленно-медленно на него дуть, как будто хочешь, чтобы белые парашютки разлетелись. Мне помогает!

– Так смеяться же будут, что я ни с того ни с сего дую, – засомневался Клоп. – Все начнут хохотать, а я – злиться.

– Ну вот зачем ты заранее плохое представляешь? – покачал головой Муравей. – Расскажи всем, что хочешь дружить, а дыхание – это такое упраж-

нение. Может, все тебе ещё и помогать будут. Только и ты сам старайся!

И Клоп стал стараться. Учился приветливо улыбаться, говорить вежливые слова, уступать, договариваться, дружить и правильно дышать, а малыши-насекомые, видя его старания, приняли его в свои игры и даже в нужный момент кричали: «Одуванчик!» Оказалось, что с ним очень интересно играть, а ещё интереснее посидеть и поговорить по душам.

Теперь Клоп счастлив, он почти не издаёт неприятный запах, только очень редко – лишь в слу-чаях опасности, когда он защищает себя или друзей.



настольный теннис

Быстрая и увлекательная игра-стратегия для двоих.

Состав:

- игровое поле-корт;
- теннисный мяч;
- две карточки для записей ходов;
- два стирающихся маркера.

Поле, мяч и карточки нужно обязательно заламинировать скотчем.

1

Поле-корт разделено на две половины жирной линией. Каждая половина поля тоже разбита на две части. Игроки должны выбрать свою половину поля.

2

В начале игры мяч находится в центре – на жирной полосе, разделяющей корт пополам.

3

Каждый игрок в начале игры имеет по 50 очков. Они записывают эту сумму маркером на своих карточках для записей ходов справа.

4

При каждом ходе игроки записывают, сколько очков они решают потратить в этот ход. Это число они пишут на своих карточках слева.

5

Тот игрок, который написал большее число очков, перемещает мяч на ближайшую часть поля в сторону другого игрока. Затем оба участника вычитают записанное число из суммы, указанной справа, и записывают результат под ней, рядом с числом только что потраченных очков.

6

Эти действия повторяются в каждый ход до тех пор, пока мяч не будет выбит за пределы площадки либо пока у обоих игроков не закончатся очки.

7

Как и в обычном теннисе, игрок, у которого в конце игры мяч находится на его стороне, проигрывает.

Описание игры:



Пример 1.

Для первого хода Синий игрок выбирает 5 очков, а Красный игрок – 10 очков, поэтому Красный игрок имеет наибольшее число очков и перемещает мяч в сторону Синего игрока на первую половину его поля. У них остается 45 и 40 очков соответственно.

Затем Красный игрок снова выбирает 10 очков, а Синий игрок – 5, и мяч снова перемещается в сторону Синего игрока, на вторую половину его поля.

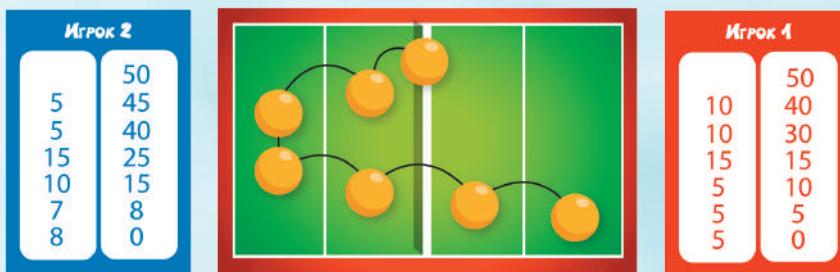
У игроков остаётся 40 и 30 очков.

В следующий ход каждый игрок выбирает по 15 очков, и мяч остаётся на той же части поля, просто немного сдвинувшись на этом поле Синего игрока.

У них остаётся 25 и 15 очков.

Далее Синий игрок каждый раз имеет большее количество очков, чем Красный: 10, 7 и 8 против 5, 5 и 5, поэтому в каждый ход мяч передвигается в сторону Красного игрока.

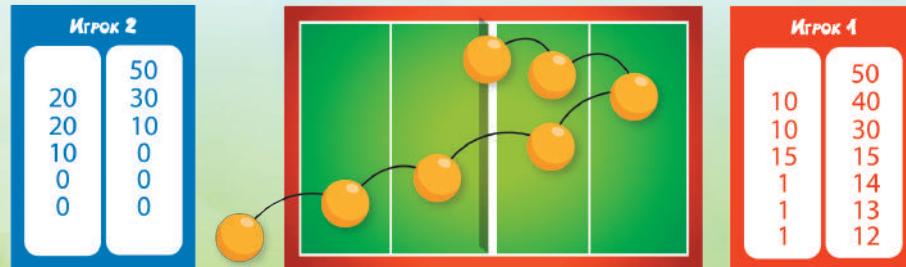
Рис. 1.



После шестого хода ни у одного из игроков не осталось очков. При этом мяч находится на стороне Красного игрока, поэтому он проигрывает (рис. 1).

Пример 2.

На этот раз Синий игрок пытается выиграть, выбирая сразу большие числа, но у него быстро заканчиваются очки.



Затем Красный игрок продолжает выбирать по 1 очку в ход и выигрывает, выбив мяч за пределы площадки (рис. 2).

Рис. 2.

Вспыльчивый глупец

— И запомни, Ровоам: вспыльчивый человек может совершить глупость, поэтому не дружи с гневливым. Пожалуй, запишу это в своей книге Притчей.

Мудрый царь Соломон, чьи советы давно уже были известны за пределами страны, склонился над свитком, но его сын Ровоам возразил:

— Но, отец, любой может вспылить! Нет ни одного человека, который бы всю жизнь сохранял спокойствие!

— Ты прав, — Соломон перестал писать и внимательно посмотрел на сына. — Однако если человек не учится владеть собой, принимает решения, не подумав, в состоянии гнева, возмущения или обиды, если он не хочет прислушиваться к мудрым советам, то он совершил столько глупостей и ошибок, что обязательно попадёт в беду. Послушай, я напомню тебе историю из жизни моего отца и твоего деда царя Давида.

«В то время отец был вынужден убегать от правящего тогда царя

Саула. Давид находился в пустыне Фаран к югу от Хеврона. Недалеко от этих мест в Маноне жил очень богатый человек Навал: у него было 3000 овец и 1000 коз. Такие огромные стада непросто стеречь, поэтому люди Давида помогали пастухам защищать овец Навала от диких животных и разбойников. Потом пришло время стрижки овец. Для владельца стад это важное событие, как праздник жатвы, а для пастухов — время, когда они получают вознаграждение за свой труд.

Давид, услышав, что владелец овец стрижёт их на горе Кармил, отправил к нему несколько своих человек. Нет, он ничего не требовал, а просил. Люди Давида должны были сказать: „Мир тебе! Мир семье твоей! Мир всему, что принадлежит тебе! Будь же добр к моим юношам, потому что они пришли в доброе время. Дай им, что можешь. Сделай это для меня, сына твоего Давида”.

Вот такое вежливое и уважительное обращение».

Как ты думаешь, что ответил этот человек? — спросил сына Соломон.

— Навал? Это значит «безумный»? — удивился Ровоам.

— Да. Не знаю, дали ему такое имя от рождения или прозвали позже, но поступил он глупо, грубо и неосмотрительно. Навал просто вспылил, разозлился на эти слова и грубо ответил: «Кто такой Давид? Кто такой сын Иессея? Сейчас стало много рабов, убегающих от своих господ. У меня есть хлеб и вода. У меня есть мясо, которое я

приготовил для людей, которые стригут моих овец, но я не отдам это людям, пришедшем неизвестно откуда!»

– Но он противоречит сам себе! – воскликнул Ровоам. – Называет Давида сыном Иессея и сбежавшим рабом, а потом говорит, что не знает, что за люди к нему пришли. А ведь только благодаря тому, что Давид убил Голиафа, этот Навал мог спокойно разводить животных, не опасаясь набегов амаликитян и филистимлян! Какой глупец! Он даже не подумал, что у Давида много воинов!

– Я же говорил, вспыльчивый человек совершает много глупостей. Давид, получив такой ответ, обиделся, тоже вспылил и, собрав четыреста воинов, отправился мстить Навалу и всему его дому. Благодарение Богу, что у Навала была мудрая жена Авигея! Один из слуг предупредил её о грозившей опасности, и Авигея, собрав продукты, отправилась навстречу Давиду. Она попросила прощения за своего мужа и нашла мудрые слова: «Господь обещал, и Он поставит тебя вождём над Израилем. И тогда не будет у тебя на совести убийства невинных людей!»

– И Давид послушал её?

– Да, он понял, что в своём гневе сам становится безумным, отвечая глупцу по его глупости. Когда Авигея вернулась домой, то застала пир и веселье: Навал праздновал, не зная о той беде, что миновала его дом. Впрочем, наутро, когда Авигея всё ему рассказала, он так испугался, что стал неподвижным, как камень, и через 10 дней умер. А Давид, узнав об этом, взял себе в жёны мудрую Авигею. Поэтому я всё же запишу в книге на память потомкам: «Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит. Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает расплюю» (Притч. 29:22 и 15:18).



То есть Навал отплатил злом за добро, Давид решил отвёлить зло на зло, а Авигея терпением и добром спасла Давида и свой дом!
Какая она мудрая!

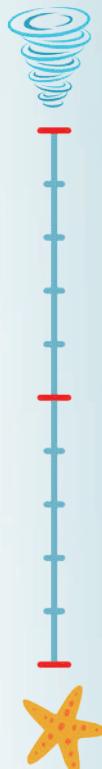




ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ

— это реакция человека на то, что его особенно задевает. По сути, это готовность организма действовать в ответ на что-то, что не нравится, беспокоит. Мышцы напрягаются, кулаки сжимаются, зрачки увеличиваются, происходит выброс гормона адреналина в кровь — всё настроено на «бой». И проблема не в самой вспыльчивости, а в том, когда такую реакцию не получается контролировать и она становится привычкой, ведь от этого страдает сам человек и окружающие его люди. Как же научиться с этим справляться?

ЗВЕЗДА ИЛИ ТОРНАДО?



Возьми лист бумаги и нарисуй измерительную шкалу. Внизу шкалы нарисуй морскую звезду, а вверху — торнадо. Глядя на рисунок, представь, как чувствует себя морская звезда: покой, покачивание волн, тишина. А теперь представь торнадо: буйство, напряжение, резкие движения. Попробуй запомнить эти два состояния. Каждый день проверяй, где на этой шкале ты сегодня находишься. Если начинаешь чувствовать, что ты приближаешься к торнадо или уже «буйствуешь» — пора приступать к успокоительным процедурам.

16

«ГАСИМ ИСКРЫ»

Каждый человек учится находить способы, которые лучше всего помогают ему снять напряжение и справиться со вспыльчивостью. Среди них есть и такие, совсем несложные.

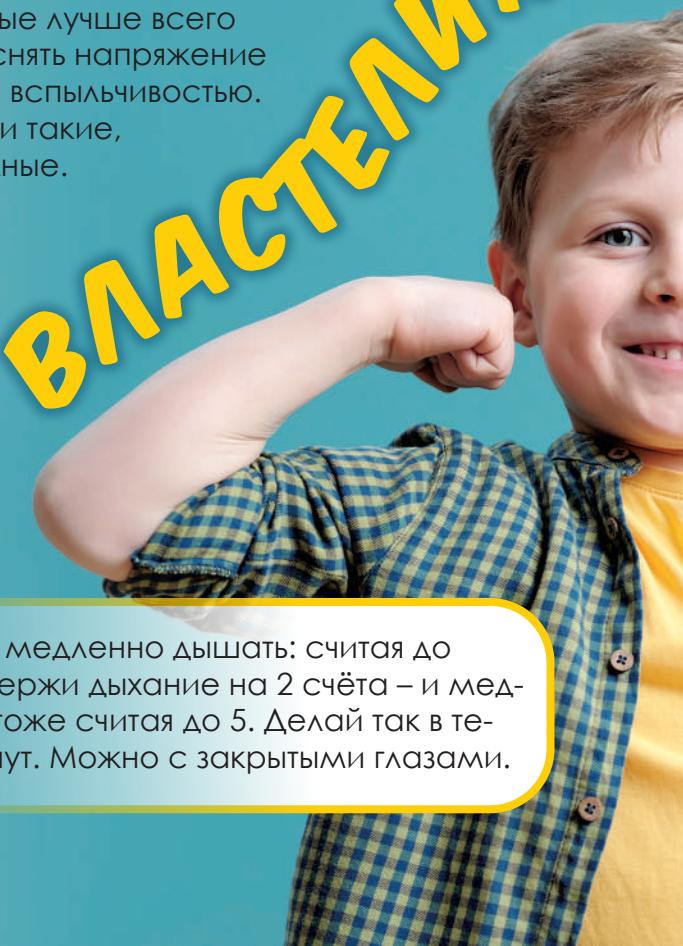
ВОДА:

Выпей стакан обычной воды и умойся. Умываться лучше прохладной водой.

ДЫХАНИЕ:

1. Сядь и начни медленно дышать: считая до пяти — вдох, задержи дыхание на 2 счёта — и медленный выдох, тоже считая до 5. Делай так в течение трёх минут. Можно с закрытыми глазами.

властилии



2. «1+3+10». Как только почувствуешь, что теряешь самообладание и превращаешься в торнадо, сделай три вещи:

- 1 – Скажи себе: «Успокойся».
- 3 – Сделай три глубоких медленных вдоха и выдоха.
- 10 – Сосчитай про себя до десяти.

Это действительно помогает успокоиться!

ВОЕВОДА

ДВИЖЕНИЕ:

Можно просто походить, помахать руками и ногами, попрыгать и поприседать.

ТРЕНИРУЕМСЯ ЗАРАНЕЕ

Никто не знает заранее, когда вспылит. Однако можно тренировать в себе привычку к спокойствию, укреплять нервную систему, чтобы ей было легче пережить волнительную ситуацию.

Вот несколько несложных способов:

ЗАМРИ. Включи любую музыку и начни под неё двигаться. Попроси кого-то внезапно остановить музыку и сказать: «ЗАМРИ!». Сделайте так несколько раз, пока тебе не надоест. Эта простая и весёлая игра учит быстро переходить от волнения к спокойствию. К тому же это весело, а значит, вырабатываются эндорфины, которые снижают уровень напряжённости и тревоги.

ЛЕНИВЫЙ КОТ. Это упражнение помогает расслабиться. Представь, что ты – ленивый кот, который только что проснулся после прекрасного, долгого сна. Широко зевни. Мяукни. Теперь медленно потянься руками, ногами, спиной и расслабься. Муррр! Теперь можно и молочка с мёдом выпить!

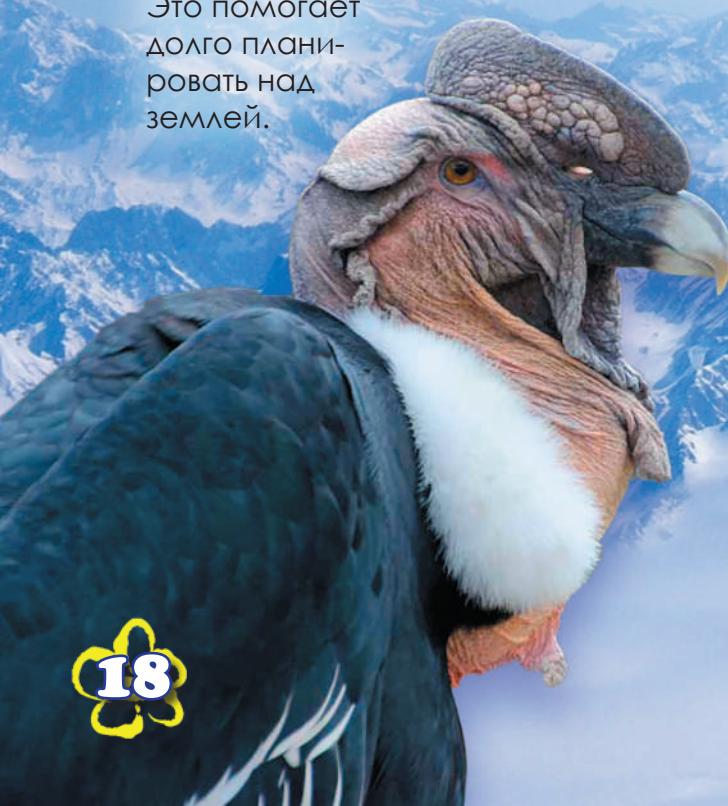
УЮТНОЕ МЕСТЕЧКО. Тебе обязательно нужно собственное уютное место в доме, где можно тихонько посидеть, отгородившись от всех, помечтать или погрустить. Это может быть чердак, угол за диваном или просто пара стульев, накрытых одеялом. Набросай туда подушек, игрушек, принеси любимые книги и наслаждайся покоем. Можно включить любимую музыку!

Попробуй применить все эти советы, выбери понравившиеся и тренируйся. Вдох-выдох, начали!

АНДСКИЙ КОНДОР

Высоки Андские Кордильеры. Именно здесь, в высокогорьях Анд, живут самые крупные хищные птицы Земли – андские кондоры. Так высоко они забрались потому, что обзор с вершин лучше. Пускаясь в полет с высоты, птицы ловят восходящие потоки воздуха.

Это помогает долго планировать над землей.



Кондор «одет» очень элегантно: в черный блестящий наряд с белой окантовкой на крыльях и великолепным белым жабо на шее. Зато голова у него совершенно лысая, ведь кондоры – падальщики из семейства грифов.

Андский кондор выбирает себе подругу один раз и на всю жизнь, которая длится порой до 50 лет. Гнездо птицы устраивают так же высоко, в неприступных скалах. Малыши у них появляются редко – всего лишь раз в два-три года. Во время высиживания яиц самец проявляет всяческую заботу: чистит своей подруге перья, приносит еду, охраняет, а когда ей нужно размывать крылья, и сам садится на яйца.

Родившиеся малыши начнут учиться летать только через полгода. Первое время они покрыты сероватым пухом: и тепло, и на камнях незаметны. Всё это время именно отец снабжает свою семью пищей.

Интересный факт: если яйцо куда-то пропало, то самка тут же снесет еще одно. Это часто используют орнитологи для разведения птиц с помощью инкубатора, ведь кондоры находятся под охраной и их стараются разводить в неволе для сохранения вида.

Днём кондоры величественно кружат в небе, высматривая добычу. Они могут парить часами, не совершив ни одного взмаха крыльями. Раскрывая и сжимая маховые перья крыла, птицы пропускают сквозь них потоки воздуха и благодаря этому меняют направление полёта.

Ежедневно в поисках пищи кондоры пролетают две-три сотни километров. У них очень острое зрение, поэтому даже с большой высоты они могут разглядеть туши погибших животных. Птицы камнем падают вниз, причём за одним следуют и другие кондоры, внимание которых привлекает этот стремительный полёт вниз. На такой обед обычно собирается несколько птиц. Наедаются они впрок, на несколько дней. Затем отяжелевшие грифы медленно поднимаются в небо и летят в свои гнёзда отдохнуть.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Строение ног андского кондора такое, что он не может хватать дичь или поднимать её в воздух. Поэтому Жюль Верн ошибся, описывая в своём романе «Дети капитана Гранта», как кондор поднял в воздух Роберта.

Для многих народов Анд кондор – это символ силы и здоровья, он является национальным символом Аргентины, Перу, Боливии, Чили, Колумбии и Эквадора. В последних четырёх государствах его также считают национальной птицей и изображают на гербах.



СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ

Живой талисман одной из хоккейных команд как-то чуть не сорвал матч чемпионата полупрофессиональной заокеанской Хоккейной лиги. Пока игроки исполняли американский гимн, гигантский кондор слетел с плеча дрессировщика и решил прогуляться по льду. Дрессировщик бросился в погоню и почти схватил птицу, но поскользнулся и выпустил её из рук. Обрадованный «талисман» решительно направился на скамейку запасных и, разтолкав находившихся там перепуганных игроков «Кондорс», внезапно напал на их главного тренера. Может, обиделся, что его не взяли в основной состав?



МЕДНАЯ БАБОЧКА

Что получится, если соединить магнит и медь, добавив к ним простую батарейку?

Итак, тебе понадобятся: одна пальчиковая батарейка (АА), магнит и немного медной проволоки. Именно медной, потому что медь – хороший проводник электрического тока.



Тебе нужно:

- 1 Прикрепить магнит к отрицательному полюсу батарейки так, чтобы она могла твёрдо на нём стоять.
- 2 Согнуть проволоку в форме бабочки. Главное, чтобы лопасти с двух сторон батарейки были примерно одинаковыми.
- 3 Можно сделать небольшую вмятину на положительном полюсе батарейки для устойчивости.
- 4 Надень конструкцию на батарейку так, чтобы свободные концы проволоки слегка касались магнита.



Если все сделано правильно, то теперь «бабочка» кружится! У тебя получилось сделать простой двигатель, который использует разные магнитные поля. Одно поле образовано электрическим током, текущим от батарейки через медную проволоку, а второе – магнитом.



БУТЕРБРОД

с авокадо и гранатом



1. Нарежь хлеб на кусочки и подсуши их в тостере или на сковороде.
2. Намажь хлеб творожным сыром.
3. Очисти авокадо от кожуры и нарежь на кусочки. Выложи их на бутерброд. Сверху слегка посоли.
4. Посыпь бутерброд зернами граната и кунжутом.

Если не собираешься есть бутерброд сразу, сбрызни авокадо соком лимона, чтобы оно не потемнело.



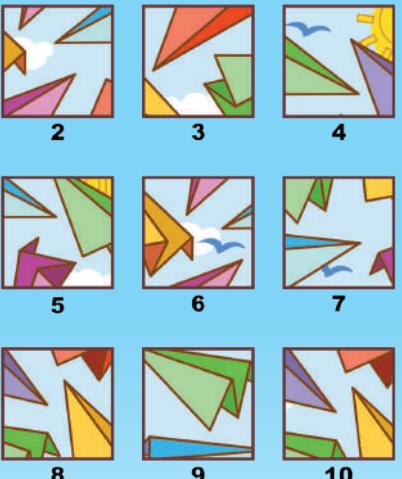
- хлеб;
- авокадо;
- гранат;
- творожный сыр;
- кунжут.

Приятного аппетита!





1

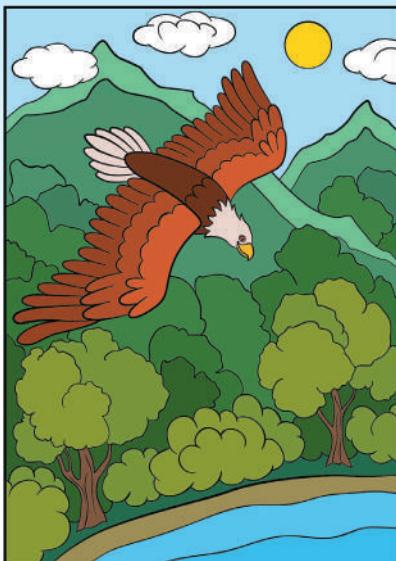
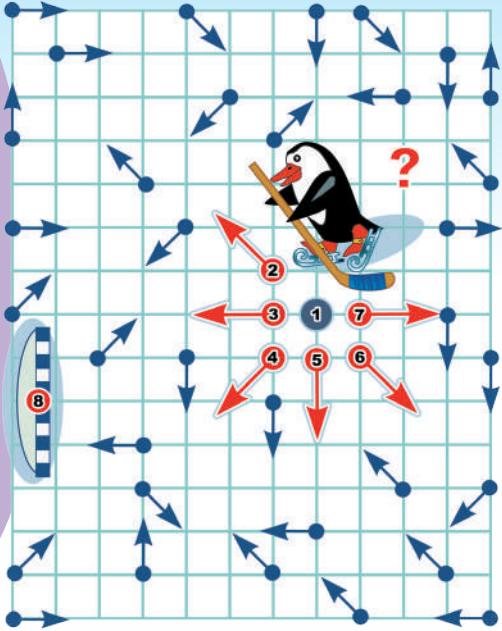


Какие из картинок 2–10 не являются фрагментами изображения 1?

Найди две одинаковые тарелки с фруктами.



Выбери правильное направление для удара клюшкой, чтобы забить шайбу в ворота.



Найди 12 отличий.

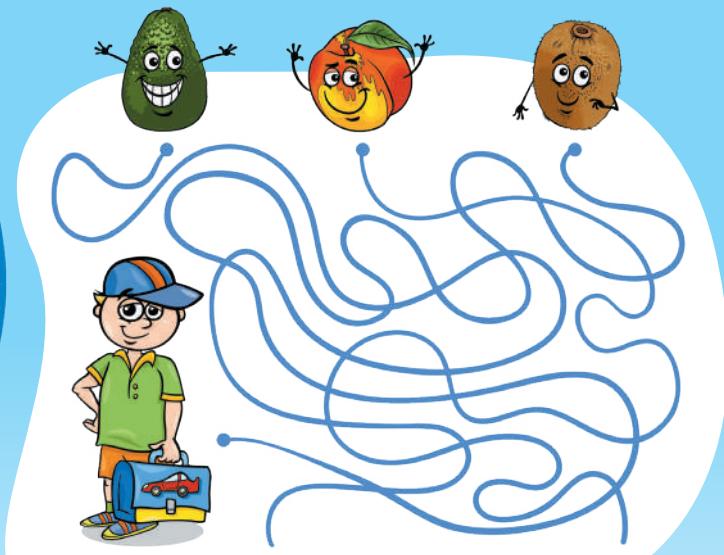


Помоги пингвину полакомиться рыбкой.

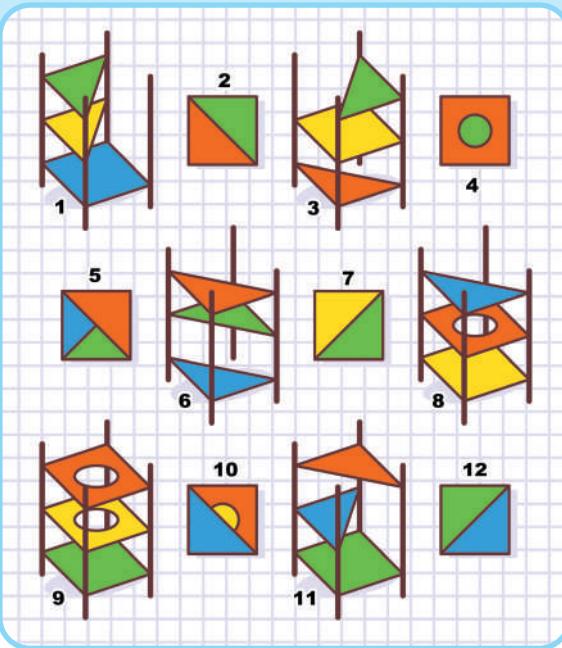


Соедини последовательно точки и раскрась рисунок.

Найди вид сверху каждой конструкции.



Что мальчик возьмет с собой в школу?



ОТВЕТЫ:

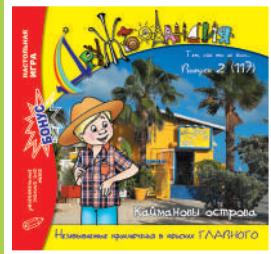
с. 22: фрагменты 3, 5, 6; шарелки 6, 7; направление 7; с. 23: кубы: 1-12, 3-7, 6-2, 8-10, 9-4, 11-5; с. 24: три орла лежат над горами.

23

Заказать наши журналы «Дружболандия» вы сможете, написав письмо на E-mail: dzherelo@ukr.net, а также позвонив по тел. **0 800 30 20 20**. Наш сайт: lifesource.ua



В следующем номере:
путешествие на
Каймановы острова



Если вы желаете перевести деньги на развитие журнала, вы можете сделать это через банк.

Наши реквизиты:
Получатель: УК АСД
Код ЕДРПОУ 19350731
IBAN: UA75380805 00000000
26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» в г. Киеве
Назначение платежа:
добровольные пожертвования.



Если вам интересно, чем занимаются наши герои в свободное от путешествий время, то смотрите детские передачи «Дружболандия» на сайте: tv.hope.ua



**Побывай
вместе с нами
там, где ты не
был!**

**Тебя ждут
незабываемые
приключения
в поисках
главного!**

Ответственный за выпуск: директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор издательства: Лариса Качмар
Выпускающий редактор: Елена Мехоношина
Ответственный редактор: Людмила Поправкина
Корректура: Инны Гунько

Дизайн и вёрстка: Анна Рафес
Художник: Анна Рафес
Над номером работала:
Елена Поправкина
Ответственная за печать:
Тамара Грицюк

Христианское издательство «Джерело життя»
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10 - А
e-mail: dzherelo@ukr.net;
тел.: (044) 428 - 84 - 38