

# Online МАРУСЯ

Неделя учебного сентября  
2018

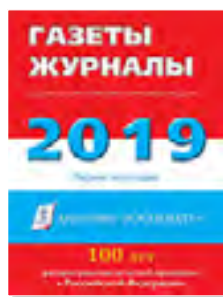


**Шоу, которое  
мы выбираем**

# Любимый читает «Марусю»?



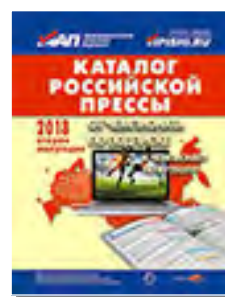
**Подписка на журнал «Маруся»**  
(печатная ежемесячная версия)  
через почту по каталогам



«Газеты.  
Журналы»  
35631



«Пресса  
России»  
40566



«Каталог  
русской  
прессы»  
99560



«Подписные  
издания»  
Официальный  
каталог  
Почты России  
П2283

Распечатать купон можно на сайте  
[tagisla.ru](http://tagisla.ru) в разделе «Подписка»



## Человек дождя

Осенью погода столь переменчива, что даже Гидрометцентр ни за что ручаться не может. Точно известно лишь одно: зонт понадобится обязательно. Мы расскажем, на что стоит обратить внимание при покупке.

### **Купол**

Купола зонтов шьют из нейлона, шелка, полиэстера и сатина. Ткани пропитывают



специальным водоотталкивающим составом, благодаря чему они одинаково хорошо укрывают от дождя. Если хочешь, чтобы капли не задерживались на «крыше», а эффектно с нее скатывались, ищи модели из прорезиненного сатина или полиэстера с тефлоновой пропиткой.

## **Ручка**

Она должна быть удобной и практичной. Самые популярные материалы: пластик и дерево. Пластик гигиеничен и легко моется, но может треснуть при падении. Дерево прочнее, но если оно не обработано лаком, способно менять цвет, рассохнуться и даже заплесневеть. Очень хорошо, если ручка сверху прорезинена целиком или хотя бы имеет такие вставки. Удары для нее не так травматичны, к тому же она не скользит в руке.

## **Спицы**

Количество спиц может быть разным — от 8 до 16. Число не влияет на прочность зонта, только на его внешний вид. Чем больше спиц, тем круглее форма купола. В идеале каждая



из них должна быть прикреплена к ткани в нескольких местах. Если одними нитками — плохо, нужно, чтобы места креплений были защищены специальными колпачками.

## **Стержень**

У зонта-трости он цельный, крепкий на излом, значит, прослужит долго. В складных изделиях стержень должен быть многогранным, и чем больше граней, тем лучше. При покупке обязательно проверь места стыков на прочность — раскрой зонт и пошатай его из стороны в сторону. Если нигде не болтается, ничего не гремит, можно брать.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



## *Всё в твоих руках*

Зачем юной особе упражнения на руки? Сумку донести из магазина силы есть, а о карьере грузчика ты вряд ли мечтаешь. Но спустя годы замечаешь — мышцы без нагрузки теряют тонус, а кожа упругость. Поэтому о руках лучше позаботиться заранее и ввести в привычку упражнения, которые помогут сохранить их силу и красоту.



## **Упражнение № 1. Планка**

Прими позу для отжиманий от пола. Твои руки должны быть выпрямлены и находиться на ширине плеч, ладони строго под плечами, кисти и запястья образуют прямой угол. Ноги держи вместе, стой на мысках, пятки оторваны от пола. Напряги пресс и ягодицы. Спина прямая, лицо смотрит в пол. Постарайся простоять в планке максимально возможное время, затем отдохни и выполни еще один повтор. Со временем ты сможешь удерживать планку до двух минут.

## **Упражнение № 2. Отжимания от пола**

Прими упор лежа, руки поставь на ширину плеч, ладони направлены вперед и параллельны друг другу, ноги на ширине таза, на мысках. Твое тело должно представлять прямую линию. На вдохе согни руки в локтях и направь корпус вниз, на выдохе вернись в исходное положение.

## **Упражнение № 3. Обратные отжимания от опоры.**

Для такого отжимания подойдет любая невысокая опора. Например, кровать или стул. Повернись к опоре спиной, присядь и возь-



мись за край опоры двумя руками на ширине плеч. Выпрями ноги, затем, слегка согнув колени, опусти таз немного вниз. Ноги держи на ширине плеч, слегка согни их в коленях, ступни на пятках, а мыски смотрят вверх. На вдохе согни локти до тех пор, пока угол сгиба не будет прямым, и опустишь вниз. На выдохе усилием рук вернись вверх.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)





## *Спасибо, нет!*

В детстве нам часто говорят: «Какая послушная девочка, молодец!» Или: «Обязательно слушайся старших!» Поэтому, вырастая, мы зачастую не умеем отказывать, не можем сказать твердое «нет», когда этого требует ситуация. А ведь это просто жизненно необходимо!

Знаешь такую поговорку: кто везет, на том и едут. Если ты задумаешься отстраненно, проанализируешь свое поведение, то можешь обнаружить, что в тебе живет... страх. Страх не соответствовать чьим-то ожиданиям-



ям, страх потерять свой статус первой ученицы, страх разрушить чьи-то планы, страх того, что без тебя сделают не так идеально... А ведь тем, что ты на все и всегда соглашаешься, ты вызываешь не уважение, а наоборот — легкое презрение: к тебе относятся просто как к прилежной ученице, на которую все можно спихнуть, а она только и рада будет. Ну представь себе человека, который будет всегда с тобой во всем соглашаться, удовлетворять любую твою просьбу, как самый настоящий лакей. На все, что бы ты ни произнесла, он будет отвечать «Да! Да!» и покорно выполнять твои поручения. Разве ты будешь уважать такого человека? Может, кому-то и понравится его покорность и уступчивость, но уважение такая личность у тебя не вызовет. А теперь оглянись вокруг себя: кто вызывает у тебя уважение? Наверняка те люди, которые могут и свои интересы отстаивать, и другим помочь. То есть все — в меру. И помни: всем не угодишь!

Учись отстаивать свои интересы, учись твердо, вежливо и спокойно говорить «нет» в ситуациях, когда ты чувствуешь, что тебя



просто используют. Например: «Мне приятно, что вы подумали обо мне в связи с общешкольным праздником, но у меня много занятий и я не смогу выступить на нем». Если человек продолжает настаивать со словами: «Да ладно, почему нет?» или «Пожалуйста, ты нам очень нужна!», все, что тебе нужно — это ответить с искренней улыбкой: «Вы знаете, нет, я не смогу, но спасибо вам огромное за то, что подумали обо мне». Долго не оправдывайся, достаточно короткого и вежливого объяснения.

Фото: [Designed by katemangostar / Freepik](#)



# Шоу, которое мы выбираем

На телевидении сейчас очень много передач, в которых участвуют не профессиональные актеры, а простые зрители. Давай пофантазируем, какое реалити-шоу подошло бы тебе по характеру.

## **1. Идеальные каникулы — это когда ты...**

А) ...отправилась в большое интересное путешествие;

Б) ...поменяла внешность так, как давно хотела: покрасила волосы, сменила стиль в одежде и пр.;



В) ...вкусно поела, отлично выспалась и весело, без напрягов, провела время;

Г) ...прочитала много книжек, пообщалась с интересными людьми.

**2. Вечер, ты сделала все уроки и теперь имеешь полное право пощелкать кнопками на пульте от телевизора. На какой программе ты скорее всего остановишь свой выбор?**

А) Фильмы про приключения;

Б) Что-нибудь о моде, выборе интересной одежды, смене имиджа;

В) Какие-нибудь передачи, связанные с приготовлением разных вкусняшек;

Г) Каналы «Культура» или «Discovery».

**3. Как бы ты провела ближайшее воскресенье?**

А) «Отправилась бы с друзьями или родителями в какую-нибудь поездку»;

Б) «Устроила бы с подругами девичник с переодеваниями»;

В) «Приготовила бы что-нибудь вкусненькое по рецептам из «Маруси» и угостила бы друзей»;

Г) «Дома, на диване, с хорошей книгой».



**4. Когда в школе происходят разные мероприятия, то ты чаще всего:**

- А) ...всех организуешь, обзваниваешь, договариваешься;
- Б) ...занимаешься творческой составляющей: оформлением класса или сцены, прическами, костюмами;
- В) ...готовишь угощение для класса;
- Г) ...пишешь сценарий выступления для других.

**5. На каких страничках в интернете ты зависаешь чаще всего?**

- А) Как фотографировать, куда можно поехать путешествовать и пр;
- Б) Что-то, связанное с модой и красотой;
- В) Кулинарные блоги и форумы;
- Г) Музыка, клипы, видео на YouTube.

**6. Любишь ли ты неожиданности?**

- А) «Обожаю. Я и сама часто разыгрываю окружающих, и на шутки других не обижаюсь»;
- Б) «Только приятные. Например, когда мне что-то дарят»;
- В) «Не очень. Мне нравится спокойный, размеренный ритм жизни»;



Г) «Не люблю. Лучший экспромт — заранее подготовленный. А если он заранее подготовлен, то это уже не экспромт».

**7. Какая характеристика тебе больше подходит?**

- А) Спонтанная, дружелюбная, активная;
- Б) Независимая, яркая, уверенная в себе;
- В) Спокойная, трудолюбивая, уравновешенная;
- Г) Умная, усидчивая, проницательная.

**А теперь посмотри, каких букв набралось больше:**

**Больше А:**

Ты — человек, который старается постоянно быть в движении, ищет приключения и стремится ко всему новому. Наверняка ты обожаешь travel-шоу «Орел и решка» и сама не раз мечтала подбросить монетку :) Ну что ж, почему бы и нет! Как говорится, мечтай осторожно, иногда мечты сбываются. Кстати, для таких, как ты, существуют совсем уж экстремальные шоу с авантюрным уклоном, из наиболее ярких — «Последний герой»: в нем для участников создавали невыносимые условия на каком-нибудь почти необитаемом



острове и в разных испытаниях проверяли выносливость участников.

***Больше Б:***

Ты обожаешь следить за своей внешностью, в журнале «Маруся» читаешь в первую очередь рубрики «Мода» и «Зеркало» и считаешь, что современная девушка должна обязательно хорошо выглядеть. Ну что ж, такая позиция достойна уважения. Но нет предела совершенству, поэтому ты бы с удовольствием поэкспериментировала со своей внешностью в каком-нибудь шоу типа «Модный приговор», «Снимите это немедленно», «Косметический ремонт», «Битва визажистов» или «Топ-модель по-саратовски» :)

***Больше В:***

Ты, конечно же, рождена для кулинарного шоу. Выбирай под свой характер: кому-то подойдет интеллигентное австралийское шоу «Правила моей кухни», а другим — передача с говорящим названием «Адская кухня». А вообще сейчас практически на всех каналах существуют передачи про еду: «Рецепт на миллион», «Время обедать», «Умная кухня», «Кулинарный поединок», «Званный



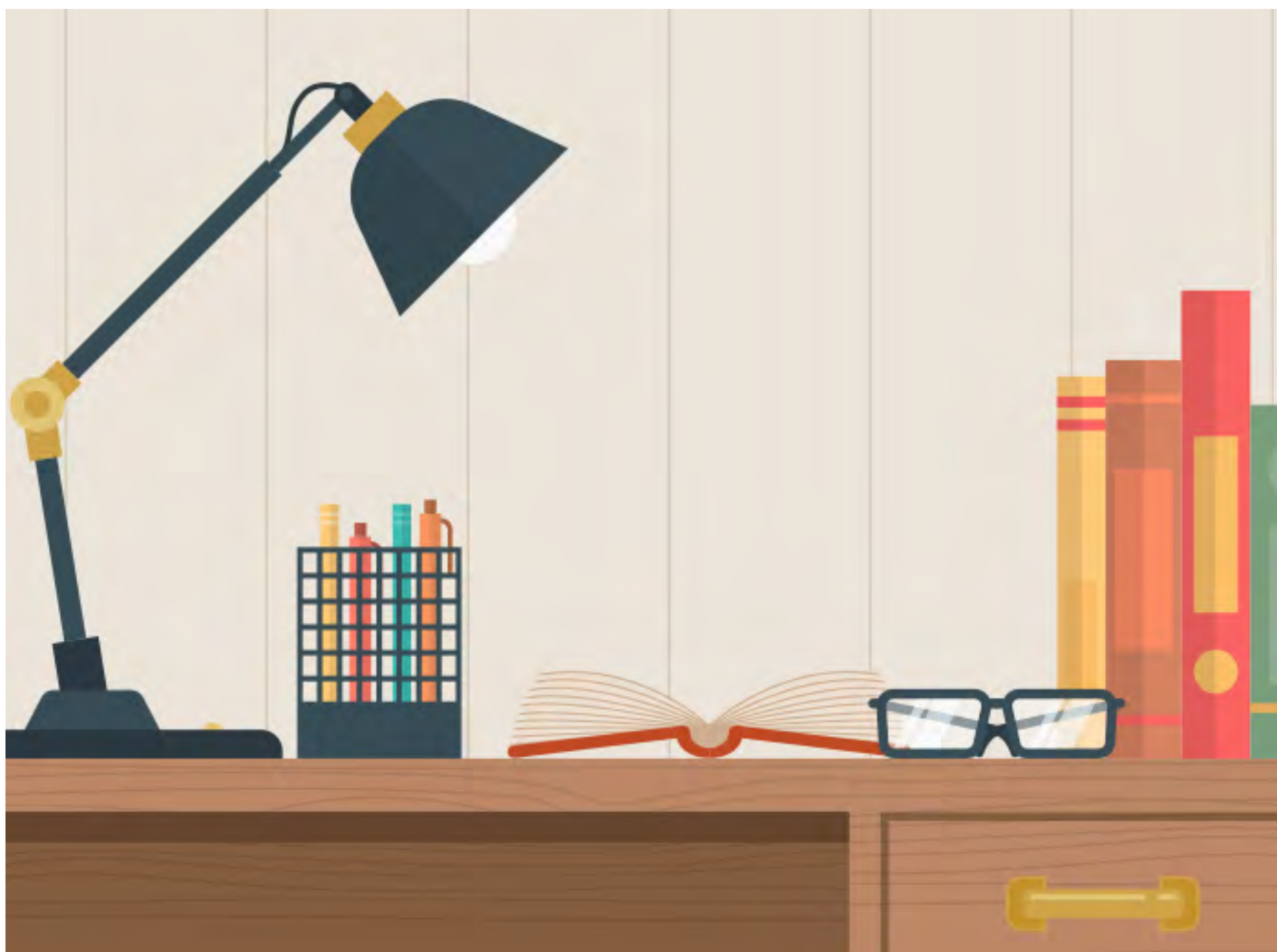


ужин» и пр. Да что там говорить, есть целые телеканалы «Еда» и «Кухня ТВ»! Ой, может быть, зря мы тебе это сказали :) Хотя более чем уверены, что главное реалити-шоу для тебя — приготовить для всей семьи что-нибудь вкусное и получить в благодарность радостные улыбки родных и близких.

### ***Больше Г:***

Современная девушка должна быть прежде всего умной, начитанной и образованной — считаешь ты и стремишься соответствовать этому образу. «КВН», «Что? Где? Когда?», «Умники и умницы», «Своя игра», «Кто хочет стать миллионером», «Самый умный» — наверняка ты бы смогла добиться успеха, став героиней одной из этих передач (кстати, и «Что? Где? Когда?», и «КВН» проводят детские и юношеские турниры, в которых ты вполне могла бы поучаствовать).

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)



## *Ученью – свет*

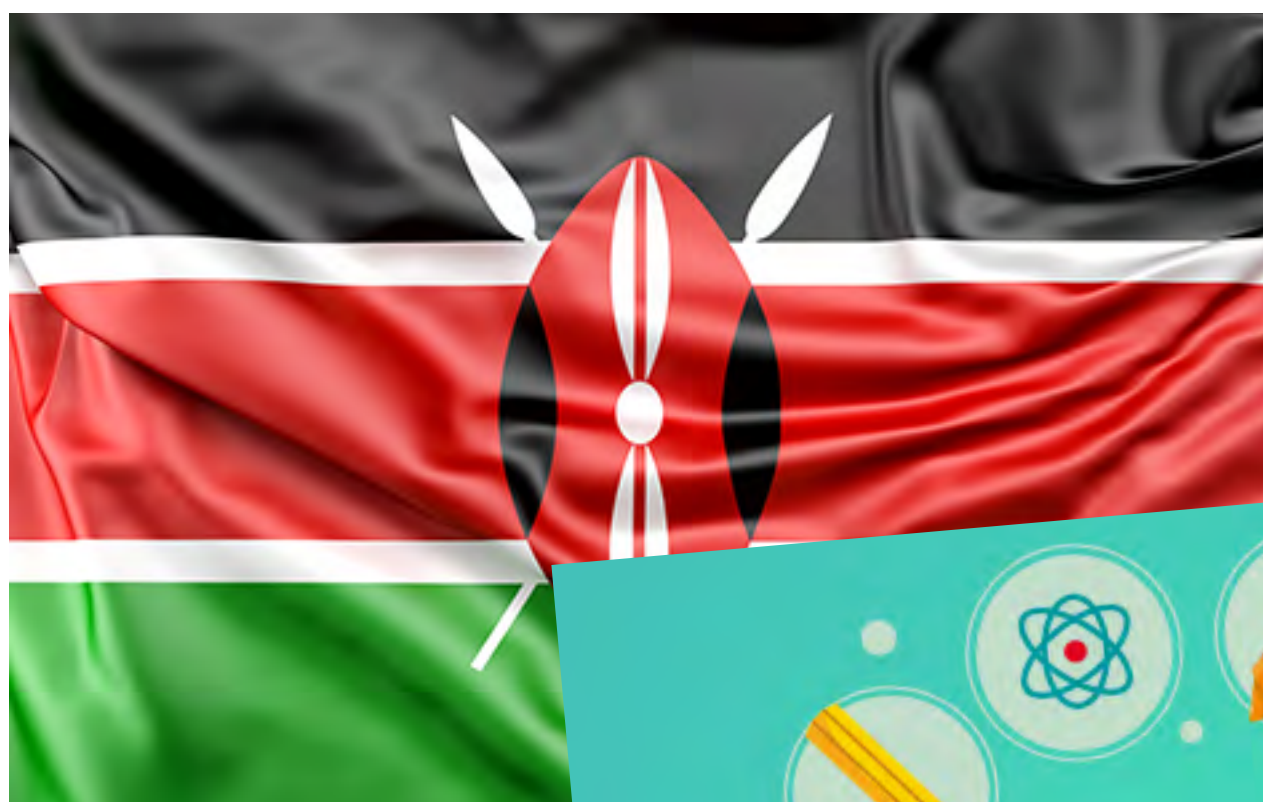
Чем больше света, во время выполнения домашки, тем лучше. Пусть будет и естественное освещение из окна, и верхний свет, и настольная лампа. Или все-таки достаточно одной лампочки на столе? Давай разберемся.

Слишком много света — утомительно для глаз. Слишком мало света — также плохо, глазам приходится все время напрягаться. Поэтому освещения должно быть не много и не мало, а столько, сколько нужно. Лучше



всего оставить только неяркое локальное освещение, направленное на книгу или тетрадку. Никакие бра и люстры с десятью лампами не заменят обычную настольную лампу, которая должна располагаться слева для правой, для левой — справа, в меру освещающая рабочее пространство. Так, чтобы пишущая рука не давала тень на тетрадку. Ни в коем случае лампа не должна отражаться на экране при работе за компьютером (это очень вредно для зрения). Модель подойдет любая, главное, чтобы она тебе нравилась, не мешала другим устройствам и не светила в глаза.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



## *Школа по-кенийски*

Кения — относительно благополучная африканская страна, Здесь нет гражданских войн, никто не умирает с голоду и есть возможность бесплатно получить начальное образование. И школы здесь удивительные!

Первоклашками становятся в возрасте 6-7 лет, а до этого, как у нас, ходят в детский сад. Обучение в начальной школе длится восемь лет. Это если повезет. Тех, кто не справился с итоговыми контрольными работами, оставляют на второй год. Поэтому в одном классе



могут учиться дети разных возрастов, а иногда даже и не дети вовсе. В 2003 году, например, в первый класс поступил неграмотный 84-летний мужчина и сидел за одной партой с малышами. Кстати, парты в Кении есть не везде. Дефицит. Тем, кому не хватило места, приходится сидеть прямо на глиняном полу.

Здания деревенских школ заслуживают отдельного разговора. Обычно это небольшие постройки, сооруженные из коровьего навоза, смешанного с песком. Окна — квадратные дырки в стенах, с решетками или без. Стекол нет — дорого. Электричество тоже непопозволительная роскошь. В некоторых школах есть компьютеры, но за ними никто не работает. Ждут, когда проведут электричество. Каждая школа вмещает в себя не более 300 человек. В среднем на них приходится от 7 до 11 преподавателей.

Поскольку школы есть далеко не в каждой деревне, некоторым ученикам приходится шагать до учебного заведения несколько километров. Те, кому особенно «повезло», встают в пять утра и по дороге в школу успевают выгнать на пастбище скот. В середи-



не учебного дня учащихся кормят обедом: матоке — жареными зелеными бананами (по вкусу они очень напоминают картошку), свежими ананасами и манго. Для малышей предусмотрен тихий час. Спят прямо в классе, «удобно» расположившись на партах.

Фото: [Designed by www.slom.pics](http://www.slom.pics) / Freepik

Иллюстрация: [Designed by Freepik](http://www.slom.pics)



**Наталья Осипова.**

**«Сказки для детей, которые почти уже взрослые, и для взрослых, которые все еще дети»**

В общем-то, название вполне объясняет суть этой книжки :) На первый взгляд, это незамысловатые сказочные истории, но они очень душевные и озорные. Их герои — люди, птички, рыбки, собаки и даже деревья — живут в современном, совсем не фантастиче-



ском мире. А особенно полезно всем девочкам будет прочитать сказку о говорящем зеркале — о том, что бывает, если постоянно пытаться себя переделать по чьей-то указке, примеривая разные образы и забывая о том, какая же ты на самом деле.





## **Над выпуском работали:**

**Генеральный директор** Ирина Тупиченкова

**Руководитель проекта** Андрей Трушкин

**Ответственный редактор** Екатерина Морева

**Авторы выпуска** Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,

Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,

Анастасия Евсеева

**Дизайнер** Мария Тимьянская



**Заходи к нам в гости**

**[www.margia.ru](http://www.margia.ru)**