



МАН і Я

Газета Львівської обласної Малої академії наук

Заснована у грудні 2001 року

Лютий 2014

актуальний репортаж

У лютому у Львівській обласній малій академії наук відбувалися I і II етапи захисту науково-дослідницьких робіт у всіх секціях

коротко

Вібулися змагання МАНівців-дослідників

У Львівській обласній Малій академії наук учнівської молоді 14-16 лютого 2014 року проходив II етап Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт.

На II етап конкурсу-захисту було подано 382 учнівські науково-дослідницькі роботи. До участі у конкурсі допущено 376 учнів 8-11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів області.

Учасники змагалися у 60 секціях 11 наукових відділень майже за всіма напрямками природничих, гуманітарних і суспільних наук. У роботі журі взяли участь 26 докторів та 80 кандидатів наук. Керівниками науково-дослідницьких робіт учнів були 127 науковців.

На розгляд журі представлено 376 наукових досліджень (це на 13% більше, ніж 2013 року).

Журі відзначило високий рівень захисту учасників конкурсу, вміння робити висновки на підставі експериментальних досліджень, грамотність викладення і культуру оформлення наукових робіт учнів КЗ ЛОР „Львівська обласна Мала академія наук учнівської молоді”, Сокальської Малої академії наук, Червоноградського та Дрогобицького міських наукових товариств, наукового товариства Дрогобицького педагогічного ліцею, Бродівської Малої академії наук. За результатами оцінок науково-дослідницьких робіт, їх захисту та виконання контрольних завдань із базових дисциплін відзначено 186 переможців.

Проте члени журі зробили зауваження щодо недостатнього рівня знань представників окремих команд із базових дисциплін, невідповідності деяких робіт вимогам до написання науково-дослідницьких робіт. Також були виявлені факти плагіату та невідповідності якості представлених робіт рецензіям, які їх супроводжували. У зв'язку з цим до конкурсу не допущено 6 учнівських науково-дослідницьких робіт.

Журналісти захистилися



7 лютого відбувся I етап захисту науково-дослідницьких робіт секції журналістики Малої академії наук.

16:00. На факультеті журналістики ЛНУ ім. І. Франка починають збиратися перші учні Малої академії наук. Після привітання всі запитують одне одного про кількість сторінок наукової роботи, аби впевнитися, що у них не найменше. Наразі присутні лише представники другого та третього курсів секції журналістики.

16:27. Поки усі займають свої місця, відчувається певна напруга. Приходять дівчата з першого курсу МАН, та сьогодні вони захищатимуть лише свої наукові реферати. Всі в очікуванні журі.

16:40. Перший захист наукової роботи. Всі присутні притихли. Більшість напружено очікує свого виступу. Лише представниці третього курсу секції журналістики Орися Грудка та Владислава Польчин спокійно очікують своєї черги. Для них це вже третій захист за час навчання в МАН.

17:46. Після години захисту ми встигли почути надзвичайно цікаві роботи, зокрема вищезгаданих третьокурсниць Малої академії наук.

18:30. Напруга, яка була на початку, вже вщухла. Ніхто не боїться захисту, як це було на початку. Подекуди з'являються кумедні моменти. Взнаки дається втома після двох годин захисту.

19:21. Наближається останній виступ. Більшість втомлено чекають фіналу.

19:40. Все! Захист завершено. Журі просить кілька хвилин для визначення призових місць. Всі конкурсанти в очікуванні результатів.

19:53. Результати I етапу захисту науково-дослідницьких робіт секції журналістики Малої академії наук:

I місце – Орися Грудка та Владислава Польчин,

II місце – Анастасія Ковальська,

III місце – Роман Тимоцько, Гліб Гаврилов, Романна Пацюрко та Богдан Грицак.

20:01. Ніхто не здивований результатом, який показали цьогорічні переможці. Всі вже встигли їх привітати. На цій радісній ноті всі конкурсанти залишають будівлю факультету журналістики в очікуванні на II етап, запланований на 16 лютого.

Роман ТИМОЦКО,
11 клас, ЛАГ

За матеріалами сайту
ЛОМАН

■ **ДОСЯГНЕННЯ МАНІВЦІВ****Змагання науковців-дослідників**

15 лютого у приміщенні біологічного факультету ЛНУ ім. І. Франка відбувся II (обласний) етап захисту науково-дослідницьких робіт у Львівській МАН. У конкурсі взяли участь учні 10 та 11 класів відділення біології та екології.

До Львова завітали учасники з різних куточків Львівщини. Кожний район обрав найрозумніших юних біологів та екологів, які би змогли достойно представити себе, свою школу і свій населений пункт на конкурсі науково-дослідницьких робіт. Гостями біологічного факультету ЛНУ ім. І. Франка та Львівської обласної МАН були мешканці Бродів, Червонограда, Городка, Самбора, Жидачева, Борислава, Дрогобича, Стрия, Новояворівська, Сокалю, Золочева та, звичайно ж, Львова.

Журі конкурсу складалося з викладачів кафедр мікробіології, фізіології людини і тварин, ботаніки, зоології, екології, генетики і біотехнології ЛНУ ім. І. Франка та кафедр природничо-математичних наук Львівського обласного інституту післядипломної освіти. Головою журі був професор Йосиф Володимирович Царик – завідувач

кафедри зоології ЛНУ ім. І. Франка.

Усі учасники були поділені на 7 секцій: загальної біології, зоології та ботаніки, біології людини, валеології, екології, охорони довкілля та раціонального природокористування і селекції та генетики. Відповідно до регламенту, кожен учасник захисту науково-дослідницьких робіт виступав із доповіддю до 8 хвилин. Юний дослідник повинен був розповісти про методи та об'єкти дослідження, висвітлити актуальність досліджуваної теми, коротко описати саме дослідження та зробити висновки. Для того, щоб учасник зміг яскравіше описати суть своєї роботи, доповідач користувався електронною презентацією, яка ілюструвала його виступ для решти учасників, присутніх в аудиторії. Темі досліджень були різноманітні, наприклад: „Фітооцінка токсичності ґрунтів”, „Функціональна рухливість

нервових процесів та методика їх дослідження”, інші.

Голова журі розповів, що рівень науково-дослідних робіт манівців кожного року зростає, а також він повідомив, що ці дослідження використовуються для розвитку науки, адже юні науковці МАН працюють над своїми роботами під пильним оком наукових керівників.

Підсумкові бали наукових робіт конкурсантів залежали від оцінок, отриманих у трьох турах: практичному, теоретичному та заочному оцінюванні. Результати були оголошені того ж дня. Перше місце у секції селекції та генетики отримала Ксенія Жукровська – учениця 11 класу ЛАГ, переможцем секції біології людини стала учениця 11 класу СЗШ №36 м. Львова Анна Теслюк, а секції екології – Назар Кордупель, учень 10 класу НВК ім. В. Симоненка. Перемогою в секції охорони довкілля та раціонального природокористування може пишатися Ірина Власюк – учениця 11 класу СЗШ № 60. Цей конкурс вчоргове довів, що Львівська область має багато талановитих дітей, які цікавляться наукою і є її майбутнім.

**Наталія БОДНАР,
10-Б клас, СЗШ № 1**

■ **МОЄ МАЙБУТНЕ****МАН дає можливість кожному**

Моє життя в Малій академії почалося недавно. Ще кілька місяців тому я думала над тим, ким хочу стати, з якою професією пов'язати життя. І ось я тут, на журналістиці.

Правда, я вже в 11 класі і втратила багато можливостей, які могла би мати з 8 класу. Але ніколи не пізно вчитись, чи тобі 16 років, чи 76, наприклад.

Моє життя в ЛОМАН надзвичайно цікаве. Пам'ятаю, як я складала вступні іспити, стільки переживань було. Правда, написала я тоді не найкраще, але все одно мене прийняли, і я вдячна, що дали таку можливість вступити.

Приходячи в Малу академію, одразу почувашся студентом: тут тобі і лекції, і пари, і наукові роботи. Ти знайомишся, спілкуєшся з новими людьми, і це цікаво.

Мала академія надає кожному можливість проявити себе. Ти вчишся, слухаєш лекції, вчишся правильно і чітко висловлювати свої думки, згодом виводиш перші власні рядки, ти пишеш свої перші власні статті. Такі це зовсім не професійні і деколи

незграбні. Ти робиш безліч помилок, неправильно формуєш думку, але є люди, які виправлять тебе, покажуть, де твоя помилка, пояснять, як писати те чи інше слово, — це наші викладачі: Наталя Олегівна Войтович — основи журналістики, Мирослава Юріївна Зінько — вступ до наукової роботи, Тетяна Василівна Пасович — основи редагування, журналістська майстерність.

Кожна пара цікава. Я, наприклад, дуже люблю основи журналістики й основи редагування. У журналістиці як професії мені найбільше подобається писати. Ти ходиш на зустрічі, на інтерв'ю, на різні події, а згодом усе викладаєш на папір. Власне, все життя я мала страх виступати перед публікою, заявляти себе десь, писати щось, аби згодом хтось узяв мою статтю і прочитав. Це для мене була справжня каторга. І ось, коли я прийшла в Малу академію, я вже почувуюсь, як риба у воді: я пишу статті, я вдосконалююсь, я роблю помилки і не боюсь цього.

Я в МАН лише 5 місяців, але за цей час відбулося стільки хорошого. Я справді вже чогось навчилася, я хочу далі писати, присвятити своє життя

журналістиці. Я дуже щаслива, що сюди потрапила.

Серед випускників ЛОМАН – моя вчителька історії. Світлана Степанівна Кучак теж досягла того, що має, завдяки Малій академії:

– В МАН я навчалася з 1989 по 1991 рік. Займалась я в історичній секції. Власне, найбільше, що мені подобалося в МАН, – це дуже цікаві лекції, які читали нам викладачі історичного факультету. По-друге, завдяки Малій академії я мала вільний доступ до бібліотеки імені Стефаніка. Це було дуже важливо тому, що коли я вступила на історичний факультет, я мала більше можливостей готуватися до лекцій, семінарів у читальних залах бібліотеки. Студенти молодших курсів доступу в цю наукову установу не мали, лише з 4 курсу, а от якраз випускники МАН мали. В Малій академії я познайомилася з дуже цікавими людьми. Фактично МАН визначила моє майбутнє. Якби не академія, то я би вагалася між юридичним й історичним, а завдяки академії я зупинилася на історії.

**Катерина КОСІВ,
11 клас, СЗШ № 28**

■ абітурієнт 2014

Для досягнення успіху необхідно наполегливо працювати!

Продовжуємо рубрику „Абітурієнт 2014”, яка знайомить нас із одинадцятикласниками. Сьогодні з нами Максим, учень 45-ої школи. Хлопець прагне стати лікарем.

– Чому ти обрав професію лікаря?

– Я хочу допомагати людям бути здоровими. Коли мені було 10 років, я вперше потрапив у лікарню. Та атмосфера сильно вплинула на мене, я усвідомив, наскільки важлива ця професія. Ставши лікарем, я зможу змінювати чиєсь життя на краще!

– Ким ти мріяв бути до того?

– У дитинстві мріяв бути військовим, як батько. Мене вабила дисципліна. До того ж тато хотів, щоб я служив в армії. Проте мама (вчителька молодших класів) була проти такого вибору. Вона бачила мене в майбутньому вчителем і завжди нагадувала про те, що хоче виховати інтелегентного сина.

– Як батьки ставляться до твого вибору?

– У 10 класі я поділився зі своїми батьками намірами щодо майбутньої професії. Вони підтримали мій вибір і запевнили, що робитимуть усе можливе для того, щоб моя мрія здійснилася.

– Які шкільні предмети тобі найбільше подобаються і чому?

– Безумовно, це хімія і біологія. Як на мене, це найцікавіші предмети. Вони вивчають природу і людину. А мені хочеться пізнати себе і навколишній світ. Решта предметів, як математика і фізика, мене ніколи не вабили, я ніяк не міг вивчити формули і теореми, які важливі у цих предметах.

– Чим ти займаєшся у вільний час?

– Це може прозвучати нещиро, але зараз для мене головне улюблене заняття – навчання. Кожного дня я докладаю зусиль, щоб запам'ятати щось нове, і це мені дуже подобається. Зрозуміло, що 11-класник дуже завантажений різними заняттями. Але коли є трішечки вільного часу увечері, то я стараюся почитати книжку. Спорт займає велику роль у моєму житті. По вихідних я відвідую басейн. Не слід забувати і про друзів та спілкування з ними. Для мене друзі дуже важливі!

– А чи є у тебе кумир, хто він?

– Мій кумир – мій батько. Коли мені потрібна порада, я йду саме до нього, тому що впевнений: він мені завжди підтримає і допоможе обрати правильний шлях. Коли ми з ним спілкуємось, я відчуваю, що тато – мій друг, і це чудово усвідомлювати, що поруч є людина, яка мотивує. Риси характеру, які подобаються мені у моєму татові, – чесність і рішучість. Сподіваюся, що ці риси я зможу виховати в собі.

– Як ти думаєш, що таке успіх і як його досягнути?

– Для досягнення будь-якого успіху необхідно наполегливо працювати! Насамперед, я побудую певний план для досягнення мети, а потім поступово виконуватиму його.

– Якби у тебе була чарівна паличка, що б ти зробив?

– Як абітурієнт, маю одне бажання – скласти всі іспити на 200 балів. Але абстрагувавшись від навчання, хочу побажати здоров'я своїм близьким і друзям.

– Чи впевнений ти у своїх силах?

– Зараз, на жаль, ні, проте я вірю у свої сили, і моя праця дасть результат!

Гліб ГАВРИЛОВ,

11-Б клас, ССЗШ № 45

■ освіта

Чи влаштовує учнів наша освіта?

Чим цікавляться нині старшокласники, які стоять на порозі у доросле життя, до яких вищих навчальних закладів хочуть вступати, чи влаштовує їх наша освіта, і взагалі, що вони про неї думають? Всі ці питання дуже важливі для нас. Аби отримати відповіді на них, я провела опитування учнів серед 10-11 класів.

На запитання „чи добре розвинена освіта в Україні?” з 43 учнів 9 відповіли так, 24 – ні, 10 – не дуже. Аргумент: освіта, особливо вища, просякнута корупцією. На запитання „де краще здобувати освіту?” відповіді такі: в Україні – 8 осіб, за кордоном – 35 осіб. Четверо учнів вважають, що освіта має бути платною, а 39 – безкоштовною. Визначилися з вибором професії 17 осіб, не визначилися – 26.

Найбільше учнів сказали, що хочуть вступати на програмування, хімію, міжнародні відносини, журналістику, медицину, захист інформації. І наостанок учні поділилися думками, якою має бути школа в майбутньому: така, як зараз, – підійде, головне без

Табачника; акцент на знання, а не на усляку діяльність, мінімум платних речей; учні самостійно обирають предмети; як за кордоном; електронна; сучасна, з більш лояльним підходом до учнів; за принципом: усе для учня.

Як бачимо, учні геть не задоволені нашою освітою. Вони протестують проти Табачника, не хочуть вчитися за гроші, порівнюють наше навчання з тим, яке є за кордоном. Учні не встигають визначитися, куди насправді хочуть вступати, і стверджують, що це через те, що їм забрали 12-ий рік навчання. Голова Комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти Лілія Гриневич у виданні „Українська правда“ зазначила: „Не даремно в усьому світі середня освіта триває 12-13 років. В Україні ж усього 11 років. Одне з завдань загальної середньої освіти – виявити індивідуальність учня та її розвивати, щоб студент першого курсу не кидав навчання через неправильно вибрану спеціальність”. Депутат зазначила, що зараз в Україні учителі 20 століття вчать дітей 21 століття за

методиками 19 століття. Ми орієнтуємось тільки на уніфікацію, на виховання майбутніх викладачів чи людей інтелектуальної праці. Але ж є різні типи інтелектів.

Дуже сумно, що учні хочуть виїжджати з України за кордон, аби вчитись. Їм не підходить наша освіта. Закордонні навчальні заклади приваблюють молодь якіснішою системою освіти, поглибленим вивченням предметів та безкоштовним навчанням. Учні стверджують, що освіта, отримана в Україні, не дає права працювати будь-де у світі, бо вона не визнана за кордоном. Потрібно щось змінювати, а не просто втікати до інших країн – це не вихід з ситуації. За словами Лілії Гриневич, саме навчання в школі – це час для закладання в дитині культурних потреб. Саме тому зміст освіти треба розширити, не орієнтуватися на обсяг предметів, які є, орієнтуватися на всі типи інтелектів. Треба формувати культуру свідомого вибору. Для цього потрібна готовність самих людей – її має формувати освіта. А також освіта повинна стати реальним соціальним ліфтом.

Катерина КОСІВ,

11-А клас, ЛССЗШ № 28

■ точка зору

Ми – один народ!

Завершується зима, а мій народ і досі тримається та стоїть до останнього. Українці вийшли на майдани не тому, що Янукович не підписав угоду про асоціацію з ЄС. Людям допекло вже жити у несправедливій країні, де пенсіонерам не вистачає грошей бодай на якісь ліки, а чиновники при цьому роз'їжджають на крутих мерседесах. Нам набридло платити хабарі, щоб вступити до вишу, постійно здавати гроші у школі. Набридло платити лікарям, міліції, судам і т. д.

Спочатку був Євромайдан. Люди мітингували, стояли днями і ночами на майдані, обороняли його від беркутівців. Жили в наметах, недоїдали, недосипали. Аби зігрітись, співали пісні Святослава Вакарчука, кричали гасло „хто не скаче, той москаль”.

Прошло три місяці. Уже

немає ні танців, ні пісень. Лютий на Майдані – це барикади довкола, летюче каміння, гранати, горючі шини, люди в касках. Революція. Центр Києва понищений, бруківка летить у силовиків.

Ті ж катують і зас-тосовують зброю. Якщо раніше били кийками та палицями, тепер у руках

зброя. Роздягають догола, б'ють, стріляють, ламають руки, ноги. Багато людей було вивезено до лісу й жорстоко побито. У лісосмузі під Києвом знайшли мертвого Юрія Вербицького, якого закатували за те, що був львів'янином. Загинули ативісти Євромайдану вірменин Сергій Нігоян,

білорус Михайло Жизневський та ще багато людей. У лісі викинули жорстоко побитого Дмитра Булатова, якого відрізали частину вуха, руки цвяхами прибили до дерева. Він і досі не розуміє, чому його лишили живим. Після курсу лікування у Литві лідер Автомайдану повернувся в Україну.

Події, які відбуваються, шокують. Люди, які загинули, — герої. Вони стояли за нашу країну, за наше майбутнє, де не буде хабарів, де можна буде вчитись і не перейматися тим, що в тебе немає грошей, аби вступити до вишу. Люди стоять за те, щоб чиновники не крали, а працювали для людей. Борються за порядок, стабільність та економічний розвиток, а найголовніше – повагу до кожної людини.

Поки ми разом, нічого нас не зламає, бо ми – один народ.

**Катерина КОСІВ,
11 клас, ЛССЗШ № 28**

■ євромайдан

Майдан – свідомий вибір чи масовий психоз?

Події кінця 2013-2014 років, які сколихнули не лише Україну, але й вразили весь світ. Що це? Стадний інстинкт чи обдуманий вибір кожної людини?

Побиття протестувальників 30 листопада, знущання з майданівців під час подальшого протистояння – уся ця жорстокість силовиків та тодішньої влади, яка віддавала відповідні накази, приголомшила й обурила український народ. Все більше громадян почали усвідомлено виходити на захист нашої країни та демократії. Чи люди, керовані стадним інстинктом, не нажахалися б того свавілля, що коїлося на київських вулицях?

Відомо три основні людські інстинкти: інстинкт самозбереження, інстинкт розмноження й інстинкт більшості. Втім, перший і найосновніший інстинкт – інстинкт самозбереження, яким можна було б

обмежитися, оскільки він поєднує в собі два наступні. Тож відчувши загрозу життю, людина має йому піддатися, тобто інстинкт більшості (стада) тоді вже просто не спрацьовує. Відтак при першій смерті майданівця люди, керовані інстинктом самозбереження, мали б, забувши про все, втікати подалі від загрози. Та цього не сталося.

Так, „стадним інстинктом” наділені всі ми. Одні слухняно йдуть за натовпом просто тому, що це є більшість – неважливо, чи правильні мотиви у цієї „більшості”. Люди, які живуть за інстинктом стада, не сміють сперечатися, зі всім погоджуються, навіть у тих випадках, коли дії лідерів відрізняються від їхнього бачення ситуації чи принципів. Інші люди озвучують свої думки, але у відкриті суперечку, навіть при всій своїй правоті, ніколи не вступають. Тобто

і вони, з деякою неохотою і не без боротьби, на крок позаду плетуться за більшістю.

Але є й інші – рідкісні, як білі ворони, вони мають сміливість і нахабство доносити свої думки до інших. В Українській революції саме ці особи з меншості змогли перетворитись у більшість, тож ні про який стадний інстинкт не може йтися, адже якби люди керувалися цим інстинктом, далі, ніж поодинокі коментарі в Інтернеті, незадоволення владою не зайшло б.

Український народ відчайдушно боровся за свої права, об'єднався заради відстоювання спільної думки. Люди не хотіли мовчати, дивлячись на злочинні дії влади, через що й піднялися на протест. Саме прагнення побороти тиранію в особі президента-грабіжника та його команди й дало поштовх до змін у країні.

Просто йдучи за натовпом, українці не змогли б перемогти! Взяти до прикладу хоча б виступ сотника Самооборони львів'янина Володимира Парасюка на Київському майдані 21 лютого, який поставив ультиматум: ніякого президента Януковича до грудня, перевибори негайно! Чи змогла б людина, керована інстинктом більшості, з таким натиском та запалом говорити до людей? Звісно, що ні... Неозброєним оком можна було побачити, наскільки він переймається долею Батьківщини і готовий до рішучих дій.

Люди усвідомлювали, на що йдуть, кидаючи виклик злочинній владі, матері відпускали своїх дітей на загибель за вільну країну, за майбутнє наступних поколінь.

Тож Євромайдан – вибір кожної свідомої людини!

**Тетяна ЖУКОВА,
11-Б клас, ССЗШ № 93**

■ **дискусія**

Живі книги

*„Живі“ книжки
Книги – морська глибина,
Хто в них пірне аж до дна,
Той, хоч і труду мав досить,
Дивнії перли виносить.*

I. Франко

Час іде, і разом із ним усе змінюється: люди, суспільство, технології. Цей розвиток впритул підійшов і до книжок.

Поряд із друкowanими виданнями винайдені та набувають усе більшої популярності зручні і практичні електронні книжки.

Водночас хтось вважає, що друкowanі книги – „живі“, можна почути шурхотіння паперу, в будь-який момент дістати з полиці улюблену книгу і перечитати, робити закладки чи підкреслювати вислови. Кожен вибирає те, що йому до вподоби.

Яким книжкам віддає перевагу ви: електронним чи друкowanим? Що для вас на першому місці: зручність,

практичність чи затишок? Останніми роками у світі розпочались серйозні дискусії, що краще – електронні книжки чи друкowanі видання.

Не можна остаточно сказати, якому виду книжок читачі надають більшу перевагу. Провівши опитування



серед старшокласників, ми отримали результат: 68% підтримують традиційні методи читання, вибираючи друкowanі книги, відповідно інші 32% зручнішими вважають електронні читалки.

Спробуємо проаналізувати пе-

реваги кожного виду книжок. Друкowanі книги створюють затишок, приємніше тримати у руках справжню книжку, гортати її паперові сторінки. Для деякого – це хобі, я маю на увазі не процес читання, а колекціонування книжок...

Але зараз багато книг дорогі, деякі не завжди можна знайти в книгарнях. Також скачати легше, ніж купити. Тим більше, що справжня цінність більшості книжок – не в красивій обгортці, цінний не запах щойно видрукovanого паперу, а зміст. Електронні видання зручніші у користуванні, легші за друкowanі і з ними зручніше подорожувати.

Електронні і надрукowanі книги можуть рівноправно існувати. Але, як на мене, у друкowanих варіантах краще видавати підручники, посібники, збірники для навчання, а читати художню літературу зручніше на гаджетах.

А щоб електронна книга не шкодила здоров'ю, треба обирати книги з екранами типу E-Ink, на якому немає підсвітки, від чого очі не швидко втомлюються. Такі книги подібні до друкowanих видань.

Та які книги ви б не обирали, головне – читати їх.

**Анастасія МАНЮХІНА,
10 клас, СЗШ № 1**

■ **новітні технології**

Телефонне випромінювання

Дискусія з приводу шкідливості мобільних телефонів триває з початку 90-х років, коли ці засоби зв'язку почали масово поширюватися. З цього часу після кожного дослідження, яке доводить шкідливість мобільних телефонів, з'являються статті, в яких не менш авторитетно говориться про їх абсолютну безпечність. Предметом суперечки є електромагнітне випромінювання, яке створюють телефони.

Позиція прихильників „теорії шкідливості“ базується на переконанні, що електромагнітне випромінювання викликає цілий ряд захворювань насамперед нервової і серцево-судинної систем та онкологічні патології. Вважається, що особливо вразливими є діти, вагітні жінки і люди, які страждають на алергію.

Однак достовірність досліджень – опитувань власників мобільних телефонів – викликає чимало



сумнівів. До того ж більшість експериментів про шкідливий вплив „мобілок“ проведено на тваринах, і узагальнювати та проводити паралелі з людиною не зовсім коректно. Крім цього, люди, які користуються телефоном, часто нерационально харчуються, мало

сплять, здебільшого відчувають постійний стрес – все це теж може бути причиною багатьох недуг.

Заради справедливості слід зазначити, що дослідження, які підтверджують безпечність мобільних телефонів, теж не зовсім об'єктивні. Їх часто не лише фінансують, а й ініціюють виробники засобів зв'язку.

А поки вчені дискутують з приводу шкідливого впливу телефонів, влада окремих країн вживає певних заходів, щоб запобігти проблемі. Зокрема у Великобританії заборонено користуватися кишеньковими телефонами до 16 років, а в Ізраїлі діє закон, згідно з яким реклама „мобілок“ обов'язково має супроводжуватися попередженням про можливу шкоду для здоров'я.

І взагалі, береженого Бог береже. Ми не можемо обходитися без новітніх технологій. Але маємо можливість обмежувати час використання мобільного телефону. Усе добре, що в міру.

**Віталік БЕНЬ,
10-А клас, СЗШ № 18**

історія

Як різні народи сплять?

4 січня 1895 року в газеті „Діло” була опублікована стаття про те, як сплять різні народи світу. Пропонуємо вам порівняти те, як змінився сон за останні 100 років.

Європеєць і американець сплять „найвигідніше”: в мішку на м'яких подушках під головою. Японець кладеться на „плетінці” (переплетених між собою лозинах) на землі, а під голову кладе твердий гранований пеньок, без котрого не засне. Фін дуже дбає про своє ліжко; воно буває дерев'яне, дуже низеньке і часто артистично різьблене; замість матраців вживає „плетінок”. Жителі півночі не можуть спати, коли не мають місця, щоб

витагнути ноги; в противному випадку люди під ковдрою куляться, як мавпи. Англієць завивається в кілька ковдр і не раз зимою спить при відчиненому вікні; зате москаль тиснеться до печі. Японець влазить з головою в мішок зі шкiри і спить собі, як за пазухою. Так само і житель східної Індії вживає до сну мішка, але той мішок не є такий теплий – він є для них лише захистом перед москитами. Англієць не має подушок із пір'я – він любить сінники і матраци з волосіння. Німці

і чехи люблять вигріватися під периною. А наші люди сплять як кому вдасться: селянин і в хаті на голій лаві, і в stodолі на солomі, навіть зимою.

Як бачимо, сьогодні сон різних народів різниться не так, як понад століття тому. Тому можна стверджувати, що науково-технічна революція ХХ століття не оминула заняття, на яке люди витрачають третину свого життя.

Роман ТИМОЦКО,
10 клас, ЛАГ

здоров'я

Хороший ранок для нас

Природний будильник нашого організму непоганий, якщо не кращий за електронний чи механічний.

Часто ми запитуємо себе, чому у нас поганий настрій і самопочуття зранку, коли причин для невдоволення ніби не було. Винуватий у цьому будильник, якому байдуже на наші почуття, стреси, якість нашого життя. Проте він не дасть нам запізнитися чи проспати, але чи варте воно нашого здоров'я? Наш організм просто ненавидить цей бездушний прилад, який, грубо втручаючись у наш природний сон, викликає недосипання і дратівливість.

Коли у нас вихідний, ми спимо, скільки хочемо, то настрій у нас піднесений. Організм сам поступово починає прокидатися без раптових звуків і без стресу. Кожен хотів би, щоб ранок завжди був таким же радісним, як у вихідний. І зробити це можна: просто треба отримувати необхідну дозу сну. Потреба у сні індивідуальна (медики твердять, що 8 год.). Визначити її можна, якщо вести записи щодо сну (коли заснув / прокинувся / наявність пробуджень...).

Ті, хто прокидаються за допомогою будильника, інколи зауважують, що пробуджуються за кілька хвилин до його дзвінка. Або й взагалі за кілька годин, що стається, переважно, перед важливою для людини подією. Пояснюється це викидом гормону стресу, що є одним із природних будильників.

Прокидаючись за біологічним будильником, ми забезпечимо собі високий рівень гормону щастя. Проте природний будильник не буде зразу вмикатися тоді, коли нам треба. Щоб це сталося, треба час і бажання. На канікулах чи у відпустці може спробувати кожен.

З власного досвіду можу сказати, коли я вставала за своїм будильником, а не механічним, я дійсно почувалася щасливою, хоч не знала, чому. І зараз, коли я прокидаюся на 5 хвилин раніше за будильник, я радію, що можу ще трішки полежати. Тож варто спробувати всім. Докладну інформацію, як виробити біологічний будильник, можна знайти в Інтернеті.

Оля ДІДИК,
9 клас, ЛАГ

Настя ГАМОТА,
10 клас, СЗШ № 96

здоров'я

На добраніч!

Частенько буває, коли зранку прокидаєшся сонним, утомленим та розбитим. А усе це вказує на те, що вчора ти досить пізно ліг спати, бо доробляв уроки, які не зробив вчасно, дивився улюблений серіал, догравав у комп'ютерну гру чи шукав щось в Інтернеті.

На ці розваги, любий друже, ти проміняв здоровий сон і загалом, можна сказати, своє здоров'я. Через недосипання ти послаблюєш свій організм та витрачаєш сили. А хороший сон зміцнює фізичне і психічне здоров'я.

Запам'ятай, уві сні ти швидко ростеш, а клітини організму відновлюються. Натомість недосипання спричиняє перевтому, агресію до оточуючих, розсіяність, депресію, поганий зовнішній вигляд: темні кола під очима та тьмяне забарвлення шкіри. А ще сон – це найкращий спосіб відновити втрачені за день сили. Він підвищує захисну функцію організму, допомагає запобігти різним захворюванням та боротися з ними. Саме тому, коли ми хворіємо, більше спимо.

А ще перед тим, як лягати спати, подбай про те, щоби повітря у спальні було свіжим. Для відновлення сил організму тобі потрібно спати не менше 7-9 годин на добу. І ще, найкраще лягати спати в один і той самий час кожного дня, щоб потім почуватися енергійним, веселим та бадьорим.

Перед сном виділи трішки часу на відпочинок. Незадовго до того, як лягти, можеш почитати улюблену книжку, послухати спокійну музику, випити горнятко теплого чаю або ж молока, прийняти ванну. Це все допоможе тобі заспокоїтися, зняти напругу та швидко заснути.

Сподіваюся, ці прості та зрозумілі поради допоможуть тобі легко прокидатися і почуватися бадьорим та енергійним упродовж усього дня.

Пізня вечеря – жаклива ніч. Дорослим кошмари сняться набагато рідше, ніж дітям, проте деякі фактори можуть змусити і дорослу людину прокинутися в холодному поту. Ряд медикаментів, стрес, депресія і пізня вечеря погіршують метаболізм і можуть стати причиною страшних снів. Наповнений шлунок змушує мозок думати, що ви зовсім не збираєтесь спати, адже треба ж якось використовувати отриману енергію. Як результат, активність мозку не зменшується, що часто викликає не дуже приємні сновидіння.

Сни дорослішають разом із людиною. Дітям сні починають снитися ще до народження. Чим менша дитина, тим примітивніший зміст її сновидінь. Більш комплексними і цікавими сні стають років у 7-10, з віком вони все більше ускладнюються.

Ми забуваємо до 99% снів. Часом нам сняться настільки дивовижні і приголомшливі сні, що ми запам'ятовуємо їх надовго. Але, як правило, більшість снів безслідно зникають з нашої пам'яті після пробудження. На запам'ятовування сновидінь впливає час пробудження. Якщо ви прокинетесь після „перегляду” сну, то, швидше за все, не зможете згадати його сюжет. Якщо ж сон неміцний, поверхневий або якийсь різкий звук розбудив вас у середині сну, то ви, мабуть, будете пам'ятати сон в найдрібніших подробицях.

Солодких снів!

Вартовий сновидінь

Він прокинувся серед ночі від приємного усвідомлення, що знаходиться в чіхось обіймах. Так, це були вони – Ніч і Тепло. Перевернувся на інший бік і скрутився в клубочок. Почекав ще трохи, насолоджуючись темрявою і затишком. Від розуміння власної безтурботності він нишком усміхався, не зауважуючи плину рухливих хвилин.

Та поволі в його серці, а потім і десь у горлі почав щораз відчутніше ворухитися ниючий клубок, що ніби нагадував про щось...

Він знає, що його частинка зараз теж не спить. Вона, напевно, як завжди – стривожена чимсь невідомим, сидить на підвіконні величезного, як у храмі, вікна і пильно, зі щирою цікавістю вдивляється в місяць. Вони двоє дуже любили цей блідий супутник, що нагадував склянну магічну кулю, наповнену сріблястим димом. Її очі, напевно, знову відблискують слабеньким відтінком проникливого суму. Від думки про це він ледве витримав секундноблискавичний щем... Його серце завжди жалібно плакало, як покинуте кошеня, коли він дивився в її очі... Від неї завжди пахло фіалками, наче це шлейф із її казкової країни...

Її чистий образ спричинив хвилю сильного ніжного пориву. Він більше не міг спокійно лежати, думки про сон і легка дрімота покинули його свідомість. Хотілося тільки одного – постерегти її спокійний сон, не дозволити тривогам пробратися до ліжка, де відпочиває її делікатне тільце. Він з легкістю вистрибнув з-під ковдри і за декілька нечутних кроків опинився біля відчиненого вікна. Теплий пряний літній вітерець, що викликав приємну тривогу у всіх підданців ночі, розвіяв його неслухняне волосся...

Ще один крок у безодню ночі – і він мчить над хмарами. Внизу пролітають знайомі краєвиди, а він несеться нечутним, надшвидким і надлегким виром, як повітряний бог. Коли душа до когось прагне понад усе, для неї не існує фізичних перешкод.

Він відчував себе супергероєм, що неодмінно має врятувати свою беззахисну тендітну принцесу, яка напевно його так чекає. А від кого чи чого її рятувати – він і сам ще не знав. В її сні можуть нахабно ввірватися будь-які химери. Проте він не хотів розпитувати, хто її лякає... Одного разу він стривожено, з ніжністю і спокоем у голосі та з болючими непомітними жалісливими сльозинками в очах запитав її про це. Але вона, безпомічно тремтячи в його

обіймах, намагалася заховатися в них якнайдалі від всього світу... І мовчала, тільки сильніше притискаючись до нього від згадки про нічного непроханого гостя в її снах. Хто це міг бути? Привид, ведмідь, розлучений сусід? Та він захистить її від усіх! Він узагалі нікого не боїться! Хіба лише крокодила, якого зроду не бачив, проте це створіння в його уяві ніколи не викликало довіри. Але він цього їй ніколи не покаже! Він готовий розбити багатотисячну армію найстрашніших і найзеленіших нільських крокодилів, аби лише її маленький світ нічого не тривожило...

Ось він повільно спускається на підвіконня великого вікна, заставленого рожевими і бузковими квітами. Він боязко простягнув руку і прочинив вікно, боячись, що зрадливий скрип зіпсує гармонійну тишу. Далі з легкістю зіскочив усередину і відхилив напівпрозору фіранку. Сором'язливе помаранчеве світло вуличних ліхтарів і блискучо-лимонне сяйво зірок ледве пробивалося в затишну кімнатку. На аристократично-вишуканих комоді, столі і фортепіано стояли фарфорові статуєтки, вази з квітами і мереживні білі серветки. Але його щасливий погляд був прикутий до ліжка з м'якими рожевими подушками і плюшевими іграшками. На ньому спала вона – його ніжна принцеса. Її повіки з мріями, що відпочивали на віях, прикривали бездонні очі, повні наївності і цікавості. Довкола неї кружляв незрівнянний аромат фіалок... Він захоплено вдивлявся в її обличчя, на якому вимальовувалася майже непомітна щаслива усмішка. Навіть ангели не вміють так усміхатися. Риси її обличчя були живими і перевершували своєю красою обличчя канонічних античних статуй. Волосся м'якими хвилями спадало на маленьку шовкову подушку...

Бажання обійняти її, ще більше відчуті аромат фіалок, доторкнутися до шовкового волосся і м'яких, як вишневий цвіт, губ, примушувало його стати безвольним і нахилитися до неї ще ближче. Проте він раптом спинився, понад усе боячись порушити ідилію її сну...

Біля великого лакованого стола з нотними листками творів Шумана і Ліста стояло дерев'яне, з візерунками на спинці, крісло. Через нього було перекинута скромне чорне плаття з білим мережаним комірцем, що ховало в собі спогади та образи строгих професорів філософії і риторики, завчені мелодійною французькою вірші Верлена, ла-

тинські сентенції, веселі перерви, мармурові сходи, що ведуть до різних кабінетів, пронизливий дзвінок...

Оглянувши із замилюванням її невеличкі володіння, він знову огортав її поглядом, боячись навіть цим розбудити. Тихенько присів поруч і не міг відірвати очей, як зачарований...

Хвилина за хвилиною, а потім година, дві, три... Вона спала тихо, не перестаючи усміхатися крізь сон. Зловісні марева так і не прийшли. Привітне сонечко, майже таке, як її усмішка, неспішно викочувалося десь з-під іншого краю неба. А вона, віднесена сновидіннями, навіть не здогадується, що зовсім скоро доведеться перебороти себе і з великим небажанням покидати м'яку подушку, вливатися у вир щоденних турбот. І йому також не хотілося йти... Проте попри фіалковий гіпноз, няковість за те, що він, як злодій, пробрався до неї, перемогла. Ще раз кинув турботливий погляд на її заплющені очі і вітерцем вилетів через вікно...

Він неохоче повернувся до буденних занять, мріючи про магічну літню ніч і про тихе дихання фіалкової принцеси. Так, тепер він буде її вірним вартовим сновидінь! Він щонаочі буде беззвучно навідуватися до неї і не допускати, щоб незрозумілі тривоги хоч на мить сміли робити її менш щасливою! Головне, щоби вона не довідалася про це... Навіщо? Справжні герої завжди хочуть залишатися невідомими. І як би важко не було боротися зі спокусою торкнутися її теплої живої шкіри, він нізащо не порушить власного кодексу вартового снів – не розбудить її.

Вона тим часом задумливо пила на відкритій терасі фруктової чай і спостерігала за ранковим життям, що все набидало обертів. Вона ніяк не могла пригадати, що їй снилося цієї ночі, проте була переконана, що саме сьогоднішній сон спричинив її радісний настрій. Вона подумала про місяць. Цікаво, чи спостерігав він за вірним супутником Землі і цієї ночі? Чи все-таки сон поборов його цікавість? Ах, він завжди такий заклопотаний! Але вона знала, що його робить безтурботним – спів пташок, вальси, які вона грає на фортепіано, і довгі розмови про зорі, метеликів та інші такі милі нісенітниця. Вона усміхнулася від спогадів і допила чай. Пора повертатися в реальність і їй...

■ спогад про літо

Поїхали!

Мені 15 років, і як би це не було смішно, але я лише минулого літа навчилася кататися на роликах. Колись я навіть не здогадувалася, що це може бути так цікаво. Але навесні мені прийшла до голови думка, що влітку я повинна стати на ролики. Я з нетерпінням чекала літа, щоб здійснити свою мрію.

І ось, закінчивши дев'ятий клас, склавши усі іспити, я поїхала до Золочева (звідти родом мій тато). 2 липня 2013 року я вперше у своєму житті стала на ролики, які у Золочеві не так вже й легко придбати, але кажуть: „Хто шукає, той завжди знаходить”. Я й не сподівалася, що відразу буду вправно кататися, але й не думала, що не зможу і кроку ступити. Зараз мені смішно згадувати той день, але тоді було зовсім не смішно, хіба трішки. Добре, що зі мною був мій тато Ярослав: він тримав мене за руку, хоча ні, краще написати, що я трималася за нього обома руками і ойкала, сміялася, скрикувала, бо боялася впасти, але впасти тато мені не дозволив. Ми разом проїхали декілька метрів від лавочки, потім назад і... Я знала, що

все відразу не буває, але після кількох спроб закралася думка, що я ніколи не навчусь, проте я не хотіла здаватися і через два тижні вже вміла їздити досить добре. Авжеж наприкінці літа тато розказав, що знав, що усе так буде, бо пам'ятав, як опанувала велосипед.

Але повернімося до того дня, коли я ще не знала, що такі опаную ролики. Я сиділа на лавочці і гойдала ногами. Тоді тато запропонував спробувати навчитися ходити по траві, бо там м'якше і безпечніше падати. І ось сталося диво (так пишуть у казках) – я спочатку навчилася ходити за руку з татом, а потім уже й сама, а пізніше спробувала їздити і лише тоді вийшла на асфальтовану доріжку. Правда, останнє відбулося не у той же день.

Якщо ви думаєте, що я обманюю, бо по траві на роликах кататися неможливо, то ви помиляєтесь, а не вірите, то спробуйте самі, тільки обережно.

Мені дуже сподобалося кататися на роликах, це так класно, і тепер я навіть трішки пишаюся собою, тільки не подумайте, що я егоїстка, просто це так приємно чогось досягти у житті. Хтось може подумати, що це не велика справа, адже багато людей кататися на роликах вміють, але для мене це маленька сходинка на довгому шляху.

Рекомендую усім, хто не вмів, – навчитися, а тим, хто вмів, – кататися. Це на перший погляд таке просте і дитяче заняття, але коли людина катається на роликах, вона використовує усі свої м'язи, а також дихає свіжим повітрям, бо перебуває на вулиці. Ролики – це не тільки класно, а й корисно для здоров'я. А ще такий спорт досить дешевий, бо не потребує багато спорядження.

Ви, можливо, не повірите, але я жодного разу не впала, тому не хвилюйтеся, після активного літа я залишилася здорова і неушкоджена.

P.S. Велике дякую моему татові, який хвилювався кожного разу, коли я взувала ролики, який тримав мене за руку, який допоміг здійснити мою мрію.

**Наталія БОДНАР,
10-Б клас, СЗШ №1**

■ наше місто

Велосипедом на роботу

Сьогодні у Львові активно розвивається велоінфраструктура. Ще з 2010 року прокладають велосипедні доріжки на різних дорогах, проте вони ще не об'єднані в єдину систему. Та й узагалі, для розвитку велосипедної галузі Львова треба зробити ще багато всього.

У 2012 році було побудовано велосипедні доріжки на вулиці Липинського і проспекті Свободи, шляхи для роверистів виявились дуже зручними, оскільки перетинання дороги відбувається тільки поруч із пішохідним переходом, що гарантує відносну безпеку велосипедистам.

Проте на вулиці Зеленої велосипедна доріжка, прокладена у 2011 році, знаходиться на проїзній частині, і пересуваючись по ній на велосипеді, не почуватися безпечно, тому що їдеш поруч із машинами, які рухаються з великою швидкістю.

У серпні 2013 року було закінчене будівництво велосипедних доріжок на



вулицях Стрийській і Науковій. Вони дуже зручні у пересуванні, але є одна велика проблема – по них ходять люди, ігноруючи тротуари! Багато хто просто не замислюється над тим, що заважає руху велосипедистів. Якщо на Стрийській велосипедна доріжка широка і об'їхати людину реально, то на Науковій це зробити набагато складніше.

Мами з візочками займають велосипедні шляхи, а багато хто з роверистів їх просто об'їжджає замість того, щоб зупинитись і нагадати про те, що вони є перешкодою велосипедного руху.

Міська влада запевняє, що до 2015 року буде виділено кошти на облаштування багатьох вулиць велосипедними доріжками.

Сподіваємось, у нашому місті і далі розвиватиметься велосипедний рух, а жителі міста позитивно сприйматимуть ці зміни, адже як чудово проїхатись ровером по Львову, правда?

**Гліб ГАВРИЛОВ,
11-Б клас, ССЗШ № 45**

МАН і Я

Газета Львівської обласної
Малої академії наук

Редактор
Тетяна ПАСОВИЧ
Комп'ютерна верстка
Львівської обласної МАН

Адреса для листування: 79000
м. Львів, вул. Коперника, 42
Тел.: 225-56-81, 261-22-58.