



Экомир

Май 2021

Всероссийское образовательное издание

Поздравляем со ВСЕМИРНЫМ ДНЕМ ПЧЕЛ!

3 мая, понедельник – День Солнца

8 мая, суббота – Всемирный день
мигрирующих птиц

14 мая, пятница – Всероссийский день
посадки леса или День посадки
деревьев в России

15 мая, суббота – Международный день
защиты климата

20 мая, четверг – Всемирный день
метролога; Всемирный день пчёл; День
реки Волги в России

21 мая, пятница – Всемирный день
исчезающих видов

22 мая, суббота – Международный день
биологического разнообразия

24 мая, понедельник – Европейский
День Парков

30 мая, воскресенье – День химика



20 мая 1734 года – в Брезнице,
Словения, в семье потомственных



пчеловодов родился Антон Янша, пионер пчеловодства, ставший основоположником современного пчеловодства. В то время пчелы были частой темой разговора с крестьянами, жившими по соседству. Они собирались и обсуждали методы ведения сельского хозяйства и пчеловодства. Целью международного дня является признание роли пчел и других опылителей для здоровья экосистемы.

О проблемах пчел и пчеловодства мы писали в декабрьском номере газеты в 2020 году. В 2017 году Генеральная Ассамблея ООН единогласно провозглашает 20 мая Всемирным днем пчел.

Экология в семье и школе...

Семь золотых медалей завоевала команда России на Менделеевской олимпиаде



Российские школьники завоевали семь золотых медалей на 55-ой Международной Менделеевской олимпиаде по химии (ММО-55), сообщили представители конкурса.

По словам организаторов, всего было разыграно 15 золотых наград среди 145 участников из 28 стран мира. Почти половину медалей высшей пробы взяли конкурсанты из России.

"Российская сборная по химии традиционно входит в число мировых лидеров, но Менделеевская олимпиада собирает действительно сильнейших в мире школьников. Достоинства медалей порой определяются десятymi долями балла", – отметил председатель

оргкомитета ММО-55, декан химического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, член-корреспондент РАН Степан Калмыков.

"Золото" команде России принесли одиннадцатиклассники Александр Трофимов (Свердловская область), Андрей Тырин и Георгий Жомин (Москва), Алексей Шарыгин (Вологодская область), Степан Епифанцев (Новосибирская область), а также девятиклассник Святослав Михайленко (Московская область) и десятиклассник Владимир Михайленко (Мордовия). Москвичи Тимофей Чаркин и Камила Саидова завоевали серебряные медали, а Артем Сорокин взял бронзовую медаль Олимпиады.



Краеведение, экология, здоровье...

Секреты питания гимнастки



Спортивная, а тем более художественная гимнастика – очень красивый вид спорта, но, чтобы все выглядело высокоэстетично и на высоте, нужно прикладывать много усилий. Диета гимнастки в первую очередь направлена на поддержание здоровья, повышение тонуса, полное восстановление сил после изнурительных тренировок. Огромный заряд энергии должен поступать уже, начиная с первого приема пищи – завтрака. Тренировки гимнасток длятся по 3-5 часов или разбиты на несколько. Это, конечно, позволяет сделать фигуру максимально женственной и спортивной, но, чтобы такое выдержать, нужна здоровая еда и сон.

Режим составляется таким образом, чтобы приёмы пищи проходили систематически, в одно и то же время, малыми порциями, за 1,5-2 часа до тренировки и не позднее, чем за два часа до сна.

В соревновательный период пища принимается за 2,5-3 часа до выхода на ковёр.

Обычно суточный рацион юной гимнастки рассчитывается таким образом, чтобы завтрак состоял в основном из углеводных продуктов, а обед – из белковых. Ужин должен состоять преимущественно из овощей и фруктов.

Один раз в неделю, в тот день, когда нет тренировок, полезно устроить частично разгрузочный день. Он может быть «кефирным», «яблочным», «ягодным» и т. д.

Перед соревнованиями ограничивают приём жидкости. Это даёт гимнастке чувство лёгкости, способствует более рельефному рисунку мускулатуры.



*(окончание в Приложении 1)
Анастасия Сердинова,
г. Новонавловск*

Как прекрасен этот мир))

Краснокнижные виды



Ландыш майский

Ландыш

Ах, ландыш, отчего так радуешь ты взоры!
Другие есть цветы, роскошней и пышней,
И ярче краски в них, и веселей узоры,
Но прелести в них нет таинственной твоей.
В чём тайна чар твоих?
Что ты душе вещаешь?
Чем манишь так к себе и сердце веселишь?
Иль радостей былых ты призрак воскрешаешь!
Или блаженство нам грядущее сулишь?
Не знаю. Но меня твоё благоуханье,
Как винная струя, и греет, и пьянит,
Как музыка, оно стесняет мне дыханье
И, как огонь любви, питает жар ланит.

Петр Чайковский

Петра Ильича Чайковского все мы знаем как нашего гениального композитора, однако, мало кому известно, что он сочинял стихи. Правда, сам Чайковский не относился к своему стихотворному дару серьезно, поэтому остальные его стихи малоизвестны, а вот стихотворение, посвященное ландышу, опубликовано. Ландыши Петр Ильич очень любил, к ним, как он писал, у него было «бешеное обожание».

Ландыши имеют подземные побеги – корневища, поэтому страдают от вытаптывания. Категорически нельзя не только рвать цветы ландышей, но даже ходить в местах их произрастания. Они занесены в Красную книгу Москвы и Московской области.



Детская редакция: Варвара Цыкура – выпускающий редактор, Анастасия Сердинова, Наталия Борисова, Мария Шарковская, Ольга Бычкова, О.И. Корнеева, С.Р. Фоменко, Наргиз Агаева, Афина Алибекова, Иван Баженов, Кристина Иванова, Полина Иванова, Дмитрий Королёв, Маргарита Кошкина, Андрей Романов, Елена Смородова, Д.Д. Ридигер

Редколлегия: Д.Д. Ридигер, О.Н. Ридигер, Станислав Макухин, Т.В. Волгина, Елизавета Пальцева, И.А. Шапошникова, А.А. Черечукин

Вёрстка: А.А. Черечукин

Редакционный Совет: И.А. Шапошникова, В.П. Александрова, Н.П. Лой, В.В. Вашков, Т.С. Кулькова, О.Н. Ридигер, А.А. Черечукин

Главный редактор:

Ридигер Ольга Николаевна
e-mail: ridiger.olga@yandex.ru

Газета "Экомир" зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство Эл № ФС 77-55226 от 4 сентября 2013 г.