

Парма

Общественно-политическая газета Коми-Пермяцкого округа

Краевой конкурс

«Журналистская весна-2025»

номинация

**Газета – лидер работы с детской и молодежной
аудиторией**

(Рубрика «ПармаОК»)

г. Кудымкар, 2025 год

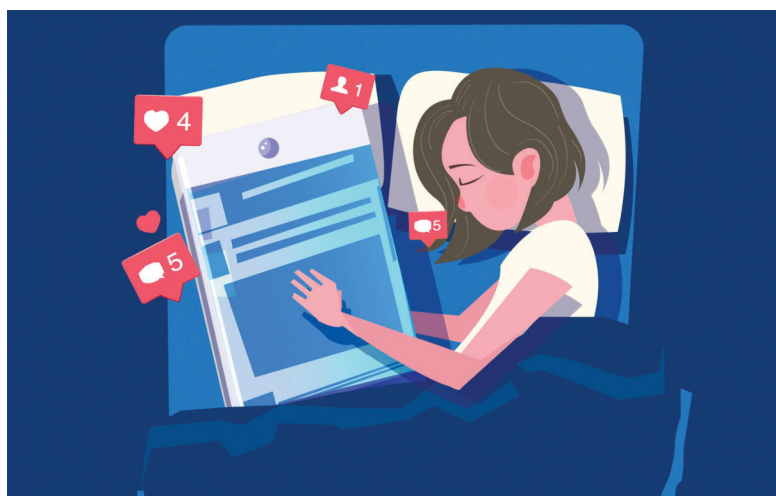
Парма'ок

Детское приложение

0+

Ребята! Если вы хотите попасть на страницы детского приложения «Парма'ок», то присылайте нам рассказы о себе и фотографии по адресу: г. Кудымкар, ул. Володарского, 15, редакция газеты «Парма», по электронной почте: parma-gazeta@yandex.ru с пометкой «для Парма'ок». И о вас узнают все жители Коми-Пермского округа!

Практикуем время без телефона, или Что такое «цифровой детокс»



Дети сейчас засыпают и просыпаются с гаджетами в руках, и мы, взрослые, прекрасно понимаем, что это, мягко говоря, не件но для их физического и ментального здоровья. Что можно предпринять при таком положении вещей?

Для того чтобы «образумить ребёнка», родители часто «рубят проблему на корню» – отбирают смартфон – а школьнику надо уроки посмотреть, что-то спросить у одноклассницы, к докладу подготовиться, позаниматься в каком-то приложении, картинку найти для презентации... Понятно, что проблему этот метод не решит – надо показать сыну/дочке, что он теряет, бесконечно «плясая» в телефон. С чего начать?

Дни без гаджетов. К примеру, 5 марта – Международный день выключенных гаджетов. Предлагаю отмечать этот день, как праздник. В этот день под запретом находятся любые девайсы – мобильники, планшеты, ПК, ноутбуки, электронные книги, и телевизор, конечно. Чтобы этот праздник состоялся, к нему стоит подготовиться: детям заранее сделать

уроки или выписать задания из электронного дневника в блокнот; взрослым предупредить друзей и родственников о своей «недоступности» в этот выходной; всей семье подготовить «план праздничных мероприятий». Не секрет, что экран превратился в неиссякаемый источник развлечений не только для детей, но и для взрослых, и конкурировать с ним в этом вопросе достаточно сложно. Люди обращаются к девайсам при любой возможности, заглушая таким образом тревогу, неуверенность, скуку...

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Прогулки, пробежки, походы, совместное приготовление еды, чтение книг, настольные игры, встречи с друзьями и родственниками, заучивание стихов, проговаривание скороговорок, разгадывание ребусов и кроссвордов, ужин при свечах – для большинства семей эти простые занятия далеко в прошлом. Пора возрождать их! Дети любят играть, а день без девайсов и гаджетов – тоже своеобразная игра. К тому же эти занятия – возможность посмотреть на мир широко раскры-

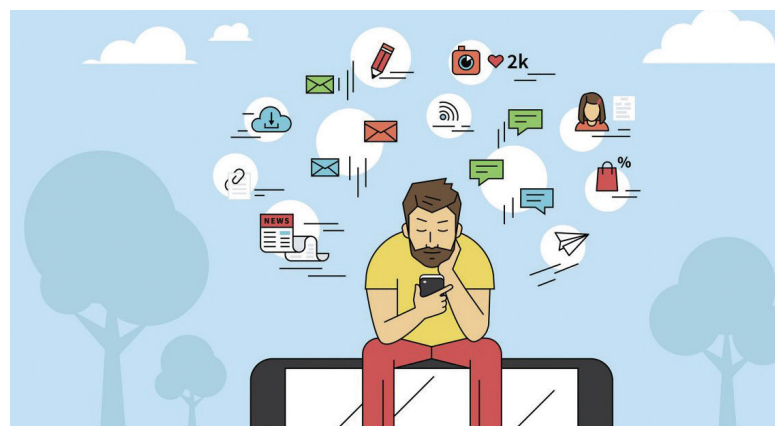
тыми глазами, а не через экран телефона, и моменты можно прожить, а не снять с определённого ракурса. Согласитесь, что это – великолепный отдых, хоть и непривычный. «Разгрузку от девайсов» попробуйте делать периодически – раз в месяц/в две недели/в неделю.

Цифровой детокс. В современном мире набирает популярность отказ от использования девайсов ВНЕ РАБОТЫ. Освободившееся время можно потратить на то, до чего не доходят руки – на живое общение, творчество или медитацию. Можно проводить детокс не только по выходным, но и в определённые часы в течение дня. Это может показаться странным, но цифровой детокс очень важен для нашего здоровья и благополучия.



ЦИФРОВАЯ ДИЕТА

Совсем отказаться от гаджетов и девайсов в современном мире уже не представляется возможным, а вот организовать цифровую диету вполне реально. Она очень подойдёт детям и подросткам – потреблять только то, что件но для развития и не зави-



Чем заняться без гаджетов



сать в телефоне каждую свободную минуту.

Польза от временного отказа от телефона и интернета:

- Реальное «погружение» в жизнь, в дело, в занятие, будь то учёба, творчество, спорт или семейный ужин. Если на время забыть о существовании смартфона и не отвлекаться на каждый его звук, можно получить удовольствие от вещей и событий здесь и сейчас.
- Появление свободного времени.
- Релакс. Когда телефон не звонит и не вибрирует каждую минуту, то уровень тревоги и раздражения существенно снижается.
- Улучшение сна. Свет от экранов наших устройств подавляет выделение мелатонина – гормона, который помогает нам уснуть. Если вы проводите время с гаджетами перед сном, вы можете столкнуться с бессонницей или плохим качеством сна.
- Развитие креативности. Когда

да мы проводим время без доступа к интернету и электронным устройствам, мы можем сосредоточиться на своих мыслях и идеях, что может помочь в развитии творческих способностей.

КОНТРОЛЬ

Детям нужны границы, потому что они не знают, что для них хорошо. Они определяют свои занятия категориями «нравится – не нравится». Взрослым необходимо взять на себя ответственность и контролировать время и качество времяпрепровождения детей перед экранами их гаджетов.

Жизнь родителей с различными девайсами тоже стала гораздо проще, ведь детей развлекают, развивают, учат, и можно спокойно заниматься своими делами, нередко у того же экрана! Дети – подражатели, и родительскую зависимость от телефонов-компьютеров считают. Не забывайте об этом.

Подготовила Наталья Рочева



Детское приложение Парма'ок

0+

Ребята! Если вы хотите попасть на страницы детского приложения «Парма'ок», то присылайте нам рассказы о себе и фотографии по адресу: г. Кудымкар, ул. Володарского, 15, редакция газеты «Парма», по электронке: parma-gazeta@yandex.ru с пометкой «для Парма'ок». И о вас узнают все жители Коми-Пермского округа!

Привет, девчонки и мальчишки!
Начался новый учебный год. Вы набрались сил за лето и теперь готовы покорять школьные вершины.
Давайте сегодня вместе немного отдохнём от учебной деятельности и поиграем!

Дорогой друг, для начала приготовим десерт, которым потом вместе полакомимся. Обязательно попроси родителей помочь тебе.

КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Тебе потребуются:

- 3 стакана клубники
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1 стакан сахарного песка
- 1/4 чайной ложки соли
- 0,5 стакана молока
- 1,5 стакана жирного йогурта

Гышкарёва готовит!

Этот вкусный фриктовый десерт приготовить легко! Только придётся набраться терпения и подождать несколько часов, пока он замёрзнет.

Как делать

1. Вилкой разомни клубнику (см. рис. 1).
2. Смешай в небольшой кастрюле мякоть клубники, сок лимона, соль и сахар (см. рис. 2).
3. Поставь на слабый огонь и перемешивай до растворения сахара (но не доводи массу до кипения!) (см. рис. 3).
4. Подожди, пока остынет (см. рис. 4).
5. Добавь в получившийся клубничный сироп молоко и йогурт (см. рис. 5).
6. Размешай до однородного состояния (см. рис. 6).
7. Поставь получившуюся смесь в холодильник на час (см. рис. 7).
8. Затем хорошенько перемешай и поставь в морозилку на 5-7 часов (см. рис. 8).
9. Через положенное время достань мороженое и большой ложкой разложи в вазочки (см. рис. 9).

Мороженое готово!



Вместо клубники можно взять клубничное варенье, или любую другую ягоду (фрукт), которую ты любишь.

**Брат мороженое кушал,
А меня совсем не слушал.
Я прошу его: — Серёжка!
Дай попробовать немножко!
Тот ванильный аромат,
Как прохладный водопад.
Я мороженое очень
Есть люблю и днём и ночью.
— Дай разочек укусить —
Я дам бантик поносить,
У меня ещё есть брошка...
Ну, не жадничай, Серёжка!
Знаешь, как тебя люблю я?!
Хочешь, в щёчку поцелую?**

Лешег Лариса

Ну, а теперь, снова попроси помощи у родителей и побудьте «волшебниками». Почувствуй себя в лаборантской на уроке химии.

Бурболка

Делай с родителями

Чтобы узнать, как шипучая таблетка аспирина ведёт себя в воде, какая прикольная реакция происходит, когда смешивают нерастворимые друг в друге жидкости, проводи **ЭКСПЕРИМЕНТ!**

Как делать эксперимент

- Возьми высокий и прозрачный бокал (рис. 1).
- Налей в него сок (рис. 2).
- Теперь в бокал с соком добавь масло (рис. 3).
- И-и-и... Завершающий штрих — брось в фужер таблетку шипучего аспирина (рис. 4).

Понадобится

- 150 г сока (апельсинового или грейпфрутового)
- 100 г подсолнечного масла
- Одна или две шипучие таблетки аспирина

ВАУ! Вот это реакция! Как тебе эти шипящие цветные гелеобразные шарики, прыгающие в масляном «аквариуме»? Вот так просто можно удивить и повеселить друзей на празднике!

Пипи нельзя!



Рисовалка

Десерт ждёт своего часа. А мы в это время будем учиться рисовать мышонка. Тебе нужен лишь простой карандаш и цветные карандаши, либо фломастеры.



Ну что, получилось? Здорово! Теперь ты настоящий художник, пусть и только начинающий.

ПЛАСТИЛИН

Так, художниками мы стали. Теперь давай-ка возьмём пластилин и так же по шагам слепим маленького енота.



**Крошка енот,
В полосатой одежде,
Сидеть просто так,
Без работы не может.
И моет он всё,
Что в лапки берёт,
Зверёк чистоплотный,
Кроха енот!**

ЛЕОНОВ В.

Парма'ок

0+

Здравствуй, дорогой друг!

10 февраля в России отмечается День памяти Александра Сергеевича Пушкина.

В эту дату (29 января по старому стилю) в 1837 году Пушкин погиб в результате ранения, полученного на дуэли с Дантесом двумя днями ранее.

В День памяти поэта проводятся концерты, чтения стихов Пушкина, выставки, конкурсы, театральные постановки и другие культурно-просветительские мероприятия. Почитатели его творчества собираются на литературные вечера. Также в этот день люди могут посещать музеи и мемориальные места, связанные с жизнью и творчеством Пушкина.

Сегодня мы приглашаем тебя окунуться в волшебный мир одного из самых любимых поэтов всех времен. Родился А. С. Пушкин 6 июня (26 мая по старому стилю) 1799 года в Москве. Маленький Саша был умен и с удовольствием читал книжки, но учился неважно. В 1811 году, по настоянию отца и дяди, Пушкин отправляется учиться в Царскосельский Лицей, где и открылся его поэтический дар. Им написано много стихотворных и прозаических произведений. В 1820 году Александр Сергеевич завершил своё первое крупное произведение – поэму «Руслан и Людмила». Она относится к романтическому жанру и представляет нам множество персонажей народных сказок.

Прочитайте отрывок из поэмы.

У лукоморья дуб зелёный,
Златая цепь на дубе том:
И днём и ночью кот учёный
Всё ходит по цепи кругом,
Идёт направо – песнь заводит,
Налево – сказку говорит.
Там чудеса: там леший бродит,
Русалка на ветвях сидит,
Там на неведомых дорожках
Следы невиданных зверей,
Избушка там на курьих ножках
Стоит без окон, без дверей,
Там лес и дол видений полны,
Там о заре прихлынут волны
На брег песчаный и пустой,
И тридцать витязей прекрасных
Чредой из вод выходят ясных,
И с ними дядька их морской,
Там королевич мимоходом
Пленяет грозного царя,
Там в облаках перед народом
Через леса, через моря
Колдун несёт богатыря,
В темнице там царевна тужит,
А бурый волк ей верно служит;
Там ступа с Бабою Ягой
Идёт, бредёт сама собой,
Там царь Кащей над златом чахнет,
Там русский дух... там Русью пахнет!

Задание №1: Ответь на вопросы

Над чем чахнет Кащей? Что делает королевич?
Когда витязи выходят на берег? Транспорт Бабы Яги? Имя кота? Когда кот рассказывает сказки?
Кто служит у царевны?

Задание № 2: Весёлые загадки с неожиданными ответами. Ответ, который хочется дать в рифму стишка, не является правильным. Нужно совсем немножечко подумать, чтобы догадаться, какое слово является разгадкой на самом деле.

В ступе летает старушка крутая,
Детей активно похищает,
Седых волос уж половина
И зовут её... (баба)

На ветвях, а может, в болоте
Вы её непременно найдёте.
Красотку зеленовласую
Зовут... (русалка)

Коса до земли и руки – крылья,
Вы глаз от нее отвести не смогли бы.
Изящная фигурка,
Зовут её... (леди)

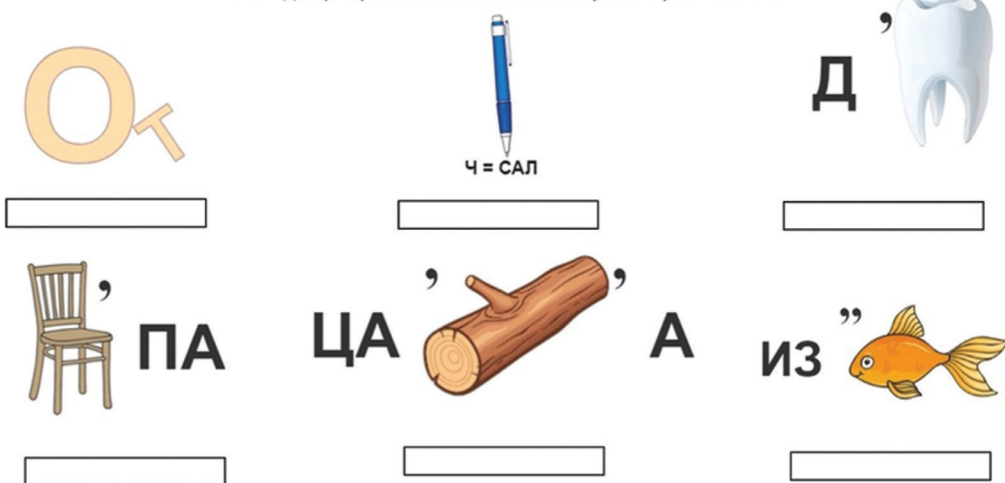
Герой наш мохом весь оброс,
Еле-еле виден нос.
Весь пропах болотной тиной,
Его прозвали... (птица)

Злато он перебирает,
И в округе всех пугает.
Много у него морщин.
Ну конечно это ... (кот)

Много дней провел в пещи,
Хотел Людмилу он найти.
Колдун его по небу нес.
Это... (богатырь Руслан)

Задание № 3: Ребусы

Разгадай ребусы. Сколько в словах звуков? Букв? Слогов?



Задание № 4: Скопируй рисунок

