

# СТУПЕНИ

Издание  
для детей  
и подростков

*...А я не видел деда,  
Он не пришёл с войны.  
Зато была Победа  
И слёзы той весны.*

*И я весной родился,  
Но через тридцать лет.  
За это дед мой бился,  
Спасая белый свет.*

*На память только фото  
И старая тетрадь.  
Теперь моя работа –  
Россию защищать!*

Е. Долгих



Рисунок Марии КОСТЯНОЙ

Весенний  
онлайн-конкурс:  
итоги



2–3 стр.

Моя прабабушка –  
снайпер!



4 стр.

Наше творчество



5 стр.

Летние святые



7 стр.

«Божья коровка»:  
хатки, типи  
и вигвамы



8–9 стр.

Стихотворение: <https://mamamozhetvse.ru/>



Когда  
ничего  
не  
радует...

13 стр.

Почему  
дети  
уходят?



12 стр.

**СМАЙЛИК**

тема номера  
«Благодарность»

10–11 стр.

Вряд ли найдется ребенок, который не радовался бы лишним длинным каникулам. Вот и дети нашей страны сначала радовались, когда в связи с пандемией (то есть самоизоляцией по поводу захватившей весь земной шар эпидемии коронавируса) не пошли в школу после весенних каникул. Впрочем, очень быстро радоваться перестало: гулять, встречаться с друзьями, ходить в кино, в спортивные секции, развлекательные центры тоже нельзя.

Но ура, можно сидеть за компьютером, сколько хочешь, ведь уроки теперь только онлайн. А там и «погулять» по интернету втихаря от родителей можно. Свобода-онлайн! Очень быстро все оказалось не так здорово. Главное – уроки растянулись теперь на целый день, и свобода от школы оказалась слишком навязчивой. Грусть по школе, друзьям стала разливаться по квартирам-ячейкам. Многодетным, конечно, легче и веселее. У них-то компания всегда есть. Но в любой ситуации надо стараться искать положительные стороны и не доводить себя до депрессии (об этом на страницах журнала пишет психолог Наталья Ларина).

Отключитесь немного от уроков и своих логичных переживаний – попробуйте стать полезными тем, кому сейчас труднее. «Мы еще маленькие», – скажет кто-то. Но так не считают, например, школьница Надежда Лунина из Забайкалья, Ксения Чуркина из Бурятии. Они сами шьют защитные маски и раздают их добровольцам, которые помогают социальным работникам в дни самоизоляции.

Трудно изменить образ жизни, причем не по своей воле. Но мы все помним, как тяжело было ребятам, детство которых пришлось на годы Великой Отечественной войны.

Но они продолжали учиться и помогали в тылу пахать землю, собирать урожай, работать на заводе у станков, ухаживали за ранеными в госпиталях.

Наша страна тогда стала страной победителей, потому что наши бабушки и дедушки все были едины и делали для Великой Победы каждый что мог, не жалея себя.

Из всех ситуаций нужно извлекать уроки, преодолевать трудности. У каждого поколения свои испытания.

**Ирина ЕВСИНА**



Как легко и быстро попасть на электронные ресурсы журнала «Ступени»



Дорогие наши читатели!

В настоящее время газета «Благовест» и детский журнал «Ступени» очень нуждаются в вашей помощи. Помочь выжить нашим изданиям вы можете, подписав на них себя и своих знакомых, или перечислив денежные средства на расчетный счет (см. в вых. данных) через QIWI-кошелёк по номеру +7-915-613-10-66 (Ирина Е.) или на карту Сбербанка № 2202 2004 7402 2983.

## Хочу в школу!

**Катя ГОРДИЕНКО,**  
13 лет, г. Рязань

Когда нам в классе сообщили о переходе на дистанционное обучение, новость эта мне не показалась радостной. Но все в классе ликовали. Все расписание дня, вся моя жизнь очень изменилась – и не в лучшую сторону. Стало тяжело организовывать себя на учебу, много времени уходило на то, чтобы понять новую тему. Возникло много вопросов, с учителем мы связывались только для того, чтобы отправить готовое домашнее задание по электронной почте.

В нашей семье есть правило: только после получения паспорта детям разрешается регистрироваться в соцсети. У меня не было своей страницы в ВКонтакте, т.к. мне сейчас 13 лет. С момента начала дистанционного обучения классный руководитель стал давать ссылки на тесты и пояснять что-то в группе нашего класса в ВК, поэтому родители разрешили мне зарегистрироваться. Так стало проще, но все равно обучение дается тяжело.

Сегодня, например, я сидела над заданиями два часа, но сделала всего два с половиной урока, потому что приходится и таблицы делать, и конспекты, и тесты, а всё это – по новым темам. Раньше я усваивала новый материал в школе, при помощи учителя, а дома просто повторяла что-то, а сейчас на выполнение заданий я трачу времени в два раза больше.

Раньше я много времени проводила в школе. Уроки заканчивались в 14 часов, потом



я оставалась на разные внеурочные занятия: по математике, по истории, по другим предметам, делала некоторые проекты в

школе, работала над стенгазетой класса, готовлюсь к научно-практической конференции по литературоведению, собирала с друзьями спилс-карту России, ходила на совет дежурных командиров. Возвращалась домой не ранее 16 часов и еще успевала посещать музыкальную школу и ходить на волейбол. Было много разных занятий, было много общения. Сейчас мне его не хватает.

Очень тяжело настроить себя, потому что постоянно сидишь дома и нет собранности, помогает только план дня. В основном задания нам пишут в электронном дневнике. Не успел сделать до какого-то числа, просто ставят оценку «2». Бывало, что не открывались ссылки, тесты, невозможно было что-то найти, а время шло и задания вовремя не сдавались. По видеосвязи у нас уроки проходят только с классным руководителем.

После дистанционного обучения мы придем, нас сразу переключат на другую тему, а те, которые проходили на дистанционном обучении, как мне кажется, просто пропустят. Половину из того, что изучили в таком режиме, до конца я так и не поняла...

Ничто не заменит школьного обучения и живого человеческого общения.

# Краски Весны

Мы очень рады, что у нашего журнала стало еще больше друзей, читателей и авторов. На очередной пасхально-весенний конкурс ВКонтакте «Журнал Ступе-



Мария Севостьянова, 9 лет,  
г. Спас-Клепики, Рязанская обл.



Николай Манн, 7 лет, г. Линген (Германия),  
воскресная школа храма в честь Арх. Михаила)



Глеб Воробьев, 8 лет, г. Рязань



Маша Трубникова, 6 лет, г. Рязань



Ксения Рыбакова, 7 лет, г. С.-Петербург



Андрей Бочкарев, 6 лет, г. Калининград



Елизавета Зыкина, 12 лет,  
ДХШ № 1, г. Рязань

Дорогие друзья, дети и родители!  
Всем, кто принял участие в нашем втором онлайн-конкурсе рисунков от детского православного журнала «Ступени», всем, кто смотрел их или еще посмотрит, большое спасибо!

ни – online» было прислано 194 работы 150 авторов от 3 до 16 лет. Больше месяца рисунки, которые были сделаны в разных техниках, радовали своей яркостью, искренностью и желанием передать радость встречи Пасхи и весны. Трудно было выбрать лучшие работы, но

все-таки жюри под председательством священника Дмитрия Фетинова выделило первые три места и два Гран-при в разных возрастных группах.

Победителями стали: **Мария Трубникова** (1 место, младшая группа); **Мария Севостьянова**, **Максим Удалов** (1 место, средняя группа); **Софья Никулина** (Гран-при, средняя группа (см. рис. в газете «Благовест» № 5 (317))); **Анастасия Монастырева** (1 место, старшая группа (см. рис. в газете «Благовест» № 5 (317))); **Елизавета Зыкина** (Гран-при, старшая группа). Особую благодарность заслужили **семьи Монастыревых и Чихиных** – за активность в участии в конкурсе.

Большую благодарность от редакции также выражаем семье Ильи и Анны Крысановых, модераторам группы ВКонтакте «Журнал Ступени – online», которые провели этот конкурс. Замечательных рисунков очень много. Мы планируем напечатать их в следующих номерах «Ступеней».

К сожалению, в связи с нынешней ситуацией самоизоляции призы победителям мы сможем вручить позже. О чем сообщим вам дополнительно на страничке ВКонтакте. Ваши вопросы также задавайте ВКонтакте.

От редакции

# МОЯ ПРАБАБУШКА – СНАЙПЕР!

Ульяна  
ГЕНЕРАЛОВА,  
7 класс,  
Скопинский р-н

ступенька

4

К прабабушке я ездила редко, поэтому мало что помню. Но одна поездка мне запомнилась хорошо. Стоял теплый весенний денек: один из тех светлых дней, которые бывают на День Победы. В этот день у бабушки было всегда шумно. Многие родственники хотели посетить ее, ведь Евдокия Васильевна – ветеран Великой Отечественной войны. Каждый такой праздник оканчивался интересными историями о войне. Тот вечер не был исключением.

Мы собрались в большой комнате. Дети сидели на полу, а взрослые – на диване, креслах и стульях. Прабабушка села в кресло, которое располагалось посередине комнаты. Смотреть на прабабушку всегда было интересно. Сидя прядки выбивались из-под платка, а глаза под линзами очков казались голубыми, словно небо. Они уже подернулись дымкой, как бывает у пожилых людей, но нельзя было не заметить их зорный блеск. Бабушка всегда была энергична, всегда умела найти доброе слово, но при этом любила настоять на своем, ведь прожитые годы закалили ее характер. Мне хотелось побольше узнать о ней, и я спросила:

– Бабушка, а кем ты была во время войны?

Бабушка ответила не сразу, будто бы вспоминая что-то.

– Во время войны я была секретным снайпером. Перед тем, как заступить на службу, я дала клятву: до конца своих дней быть верной Родине и не разглашать военные тайны.

Я не смогла удержаться и задала вопрос:

– А ты быстро научилась стрелять?

**Посвящается  
моей прабабушке  
Евдокии Васильевне  
Крючковой**



– Да, училась я быстро, поэтому меня и взяли снайпером. Стрелять – это как кататься на велосипеде. Один раз научился, и потом на всю жизнь.

Все стали упрашивать нашу героиню, чтобы она рассказала историю, которая запомнилась ей больше всего. И вот мы, затаив дыхание, начали слушать.

– Шел октябрь 1944 года. По разведанным в соседний поселок должны были прибыть немцы. Я – единственный снайпер, который оказался ближе всего к этому населенному пункту. На место я прибыла первая. Осмотрелась. Вокруг – ни деревца. Тут слева от деревни вижу молодую поросль кустарника. Обра-

довалась – есть место для укрытия! Подошла ближе, смотрю – да это же пруд! Спрятаться на земле не представлялось возможным. Собрав волю в кулак, подняла винтовку и стала заходить потихоньку в воду. Мне нужно было как-то потянуть время до приезда помощи. Я бы спела, да нельзя. Не шевельнуться. Холод ужасный. Я стою в пруду по пояс в ледяной воде. Силы на исходе. Двое суток без сна давали о себе знать. Глаза слипались. А как же снайперу без глаз? В желудке пусто. Все мысли только о маленьком кусочке хлеба и глотке воды... Я и не догадывалась, что мне еще предстояло пережить за эти сутки.

Тут я услышала немецкие голоса. Это они! Их не очень много, человек двадцать. Мне стало страшно. Я прекрасно понимала, что помощь не пришла и нужно как-то выкручиваться самой. По телу течет холодный пот. Я начала высматривать, с какой позиции лучше выстрелить. Самое главное, чтобы они меня не заметили. Я почти перестала дышать, немного приподнялась, выпрямила спину, прицелилась, нажала на курок своей старенькой винтовки и выстрелила! Фашисты всполошились. Они

и подумать не могли, что за ними кто-то следит. Я опять прицелилась и выстрелила. Немцы стали прятаться: кто за камни, кто за деревья. Но двух фашистов я все же убила. Стала наблюдать. Враги смотрели по сторонам, пытались выследить меня.

Один из немцев выглянул из-за дерева, я выстрелила в него и... совершила роковую ошибку. Фашисты поняли, где я нахожусь. Я начала прятаться в гущу камышей. Но было поздно. Немцы стали стрелять по мне. Единственным вариантом было просто отстреливаться. У меня оставалось всего лишь несколько обойм. Я не знала, что делать. Страх подкатывал к горлу. Я старалась экономить патроны, но мне это не удавалось. Вот у меня остался последний патрон. Я понимала, что это конец...

Вдруг слышу: звук мотора... Наши! Роденькие! Из грузовиков быстро выпрыгивали фигуры солдат. Фашисты стали стрелять по ним, но наших было больше.

Операция закончилась благополучно. Я думаю, нет смысла рассказывать, что было дальше, – прабабушка закончила свой рассказ, а потом добавила:

– Вот если бы наши солдаты не успели вовремя, всех бы вас не было...

Разъезжались мы от бабушки, как-то по-особенному тепло с ней прощаясь. Когда ехали в машине домой, я все вспоминала последние ее слова: «если бы наши солдаты не успели вовремя, всех бы вас не было...», и вновь обдавало холодом, будто это я стояла тогда там, в пруду, по пояс в холодной воде...

За всю жизнь прабабушка получила много наград. К сожалению, ее уже нет с нами. Умерла она в 2017 году в городе Рязске, похоронена в селе Большое Самарино Рязжского района.



**Кавалеры орденов Славы снайперы  
Нина Лобковская, Люба Макарова,  
Шура Виноградова, Юля Белоусова  
и Аня Носова. 2-й Прибалтийский  
фронт. Фото: РИА Новости, В. Гребнев**

■ Армейские архивы насчитывают около 2000 советских женщин-снайперов, на счету которых более 12 000 ликвидированных солдат и офицеров врага.

К четырнадцати годам у **Даниила ИВАШЕЧКИНА**, ученика 7 класса Чернослободской основной школы Шацкого района Рязанской области, уже насчитывается около пятидесяти стихотворений и басен собственного сочинения. А все началось в тот момент, когда он в четыре года, лежа в кровати, вдруг стал рифмовать строки:

*Я огромный крокодил,  
Я кого-то проглотил.  
Отчего я толстым стал?  
Это каждый мне сказал.  
Может, скушал я слона,  
Носорога или льва?..*

Недолго думая, мама схватила ручку и записала первое стихотворение сына.



Это событие нельзя назвать случайным. С раннего детства родители прививали Дане любовь к книгам, и к четырем годам он уже умел читать. Вскоре у него с братом появилось совместное увлечение: игра в рифму. «У нас были альбомы для рисования, куда мы записывали рифмованные слова. А через какое-то время родились строки моего первого стихотворения», – говорит юный поэт.

По словам Даниила, примерно к семи-восьми годам он стал подходить к поэзии более осознанно и серьезно. Как только чувствовал, что его посетило вдохновение, тут же брал ручку и фиксировал свои мысли на бумаге. А вдохновить его может многое: литературная проза (особенно нравится «Белый Бим Черное Ухо» Гавриила Троепольского, «Детство» Максима Горького и произведения о Шерлоке Холмсе Артура Конан Дойла), природа, семья, друзья.

**Кристина АМАНН, г. Шацк**



«900 дней мужества»  
Анастасия РОЛДУГИНА

## День Победы

Победу празднует страна!  
Победа – светлый праздник мая!  
Стою у Вечного огня,  
Героев подвиг вспоминаю.

*Они сражались до конца,  
Чтоб я и ты свободно жили.  
Одни к родным своим пришли,  
Другие головы сложили.*

Бойцы за Родину свою  
В бою погибнуть не боялись,  
И многие, упав в траву,  
Там навсегда лежать остались.

*Не дождалась Победы те,  
Кто жил  
в блокадном Ленинграде...  
А те, кто выжил, все равно  
Пролили слезы на Параде...*

Победа трудно им далась,  
Я это твердо понимаю.  
Стою у Вечного огня,  
Героев наших вспоминаю.

## Когда вырасту...

*Длинная дорога через лес идет,  
Слышу голос Бога, Он меня ведет.  
Видел я дорогой волка и лису.  
Снег весь день кружился,  
снежинки на носу.*

*Я приеду в церковь Бога прославлять,  
Потом снова буду лошадь погонять.  
Хорошо мне будет, радость на душе,  
Верую я в Бога, я в Его руке.*

*А когда приеду снова я домой,  
Буду славить Бога с сыном и женой...*



«Моя семья»  
Тимофей УДАРЦЕВ,  
12 лет

## Весенние дни

*Как красивы весенние дни!  
Я забыл про заботы свои.  
Нам весна – пробуждения знак,  
Только снег не растает никак!  
Солнце в свете своем к нам придет,  
Воробей за окном пропоет.  
Как красива в России весна!  
Верю я, что наступит она.  
Куски льда по реке пробегут,  
На поляне цветы зацветут.  
Нам весна – процветания знак.  
Кто докажет, что это не так?*

## Мои главные в жизни слова

*Мои главные в жизни слова –  
Это Бог, дом, друзья и семья.*

*Слово «Бог» очень дорого мне,  
Уберет Бог всю боль в душе.  
Подарил Он мне веру и жизнь,  
Без чего нам сейчас не прожить.  
Устремлю я свой взор в небеса  
И увижу вокруг чудеса.*

*В доме весело будет всем нам,  
Вся семья соберется там!*

*Я люблю всю семью,  
всю родню:*

*Папу,  
братьев и маму свою.  
Мы друг друга  
в семье понимаем,  
Настроение  
всем поднимаем.  
В одиночку  
нам не прожить,  
Нужно сильно  
семьей дорожить!*

*А с друзьями  
люблю я играть  
И историю им рассказать.  
Мы друг другу  
всегда уступаем,  
И в делах,*

*и в беде помогаем.  
Я друзьями всегда дорожу,  
Никогда зла на них не держу.*

*Мои главные в жизни слова –  
Это Бог, дом, друзья и семья.  
Ну а вместе все это – любовь,  
И СЛОВА повторяются вновь...*

**РИСУНКИ: конкурсы «Цветы на поле боя» (2020 г.) и «Дыхание весны» (2019 г.)**

## помогал рязанцам в годы войны

\*\*\*

По водной, по окской глади,  
Волею пресвятою,  
Плывет Василий на мантии,  
Ставшей ему ладью.  
Прочь – от народа хмурого,  
Прочь – от злобных наветников,  
Прочь – от родного Мурома,  
Точно птица из клетки.  
Плывет по речной осоке,  
По каменистым порожкам,  
Стоит, опершись на посох,  
В луче, ниспосланном, Божьем.  
Парит над речною гладью,  
Стоя на мантии строгой,  
Словно последний праведник,  
Святитель, избранный Богом.

Людмила КОЛОДЯЖНАЯ

В страшные годы Великой Отечественной войны жители Рязани обращались с молитвами к святителю Василию Рязанскому, покровителю города. Вот, к примеру, два случая, про которые нам рассказывала, когда мы были на экскурсии в Рязанском кремле.

Немцы бомбили город Скопин, дошли до города Михайлова. А в Рязани, в поселке Никуличи, стояла часть Сибирского полка. В Рязанском кремле, под Успенским собором,

устроили пороховой склад. Немцы, как-то узнавшие об этом, пытались разбомбить кремль. Но бомбы не попадали на территорию кремля, который был очень хорошо виден.

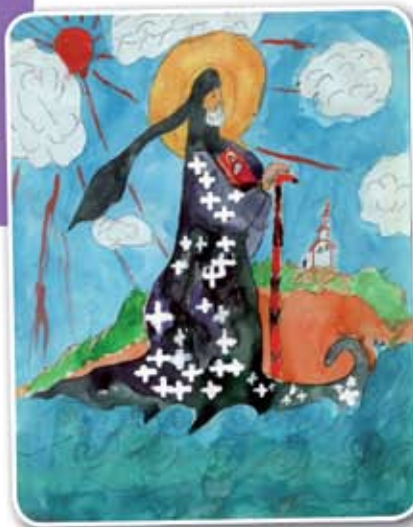
Город Михайлов был захвачен фашистами. В Рязани объявили об эвакуации. Жители, узнав об этом, собрались в храме в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» и стали молиться. Вдруг вбежала

растрепанная, взволнованная женщина и сообщила, что было ей видение, в котором святитель Василий сказал, что город будет спасен от фашистов. Она припала к иконе святителя Василия и стала молиться. Не все поверили этой женщине, слишком близка была опасность. Но тут случилось чудо: немцы стали отступать. «Так милосердием своим, дерзновением своим пред Господом покрывл наш заступник богоспасаемый свой град. И возблагодарили рязанцы Господа и Первосвятителя Василия», – такими словами закончила свой рассказ наш экскурсовод. И добавила, что и сейчас каждую среду вечером в рязанском соборе святых Бориса и Глеба Первосвятителю Василию Рязанскому совершается акафистное пение. А рязанцы просят благословения на всякое благое дело и, отправляясь в путь, верят, что святитель Василий на суше спасает от напасти, а на воде – от потопления.

Вот так я и узнал о святителе Василии, первом епископе Рязанском. А еще я прочитал в библиотеке книгу «Святые и праведники земли Рязанской» и узнал много интересного и о других святых Рязанской земли.

Да будет же благословенна земля наша, имея таких небесных покровителей!

Дмитрий КУТЫРКИН, 5 кл.,  
п. Лашма, Касимовский район



Кирилл АНИКЕЕВ  
«Святитель Василий Рязанский»

Рис. из архива журнала «Ступени»

### Святое место в Солотче



«К юбилею монастыря», Александра КОЛЧАНОВА, 11 лет

### В 2020 г. Солотчинскому Рождества Богородицы монастырю – 630 лет

Солотчинский Рождества Богородицы монастырь основан в 1390 году благоверным князем Олегом Рязанским.

Вскоре по устройки монастыря князь принимает в нем иноческий постриг с именем Ионы. Пред кончиной своей он принял схиму с именем Иоаким. Останки его и его супруги великой княгини Евфросинии, принявшей монашество с именем Евпраксии, были положены в каменном гробе в Солотчинском монастыре в храме Покрова Пресвятой Богородицы.

В 1920 году Солотчинский монастырь был закрыт.

В 1994 году он был возрожден как женский.

В 2001 г. рака с мощами благоверного князя Олега Рязанского была препровождена в Солотчинский монастырь, ставший к тому времени женским.



7

ступенька

Софья  
НИКУЛИНА

# Летние СВЯТЫЕ



## Благодарный князь-мученик Роман Олегович Рязанский

Имя Роман – «римлянин» (латинский язык). Дни памяти – **23 июня** – Собор Рязанских святых, **1 августа 2020 г.** – 750 лет со дня мученической кончины.



## Святая равноапостольная княгиня Ольга

Имя Ольга – «святая» (древнескандинавский язык). День памяти – **24 июля** (правила Русью с 945 до 960 года).

*Какая гордая осанка!  
Лица небесные черты!  
Княгиня Ольга, христианка,  
Хранительница чистоты.  
Была язычницей суровой,  
За мужа мстившая врагам.  
А ставши*

*дочерью Христовой,  
Прониклась  
к праведным делам.*

*Из сына воина растила,  
Он говорил: «Иду на вы!»  
Была в нем честь, отвага, сила  
И лихость буйной головы!  
Одной терзалось сердце болью,  
Что сын креститься не желал.  
Бог наделил свободной волей,  
И каждый выбор делал сам.  
Княгиня стала всем примером,  
Ее любили все вокруг.  
Воспринял бабушкину веру  
Со временем Владимир – внук.  
И Ольга в вере наставляла  
Всех подданных, народ простой.  
Равноапостольною стала,  
В историю вошла святой!*



## Святой равноапостольный князь Владимир

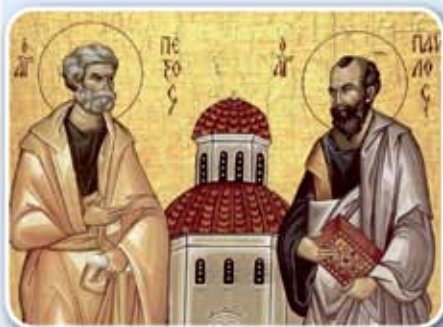
Имя Владимир – «владеющий миром» (старославянский язык). День памяти – **28 июля**, в Праздник Крещения Руси.

*Крестилась Русь,  
и Божьей благодатью  
Наполнились и реки, и поля.  
В Святые Материнские объятья  
Попала наша Русская земля.  
И кто бы мог подумать –  
князь Владимир,  
Что кланялся языческим богам, –*

*...Как нелегко под натиском татарским,  
Под тяжким игом было устоять.  
Князь молодой прошел свои мытарства,  
Чтоб княжество и веру отстоять!  
Баскаки людям жизни не давали, –  
Роман грабеж народа пресекал.  
Тогда они его оклеветали,  
Пред ханом он в орде предстал.  
И хан сказал: «Ты примешь нашу веру,  
Иль будешь долго, тяжко умирать  
В мучениях жестоких и безмерных.  
Ну что, Роман, есть время выбирать!»  
«Я выбираю Истину Христову,  
А за нее не страшно пострадать!»  
Что было дальше ... не найдется слово,  
Немыслимо такое описать!  
И принял его душу в рай Господь!  
Его друзья свидетелями были  
Кончины праведной, останки привезли,  
Слезами благодарными омыли,  
И каждый бросил горсть родной земли.  
Так шли на крест когда-то христиане,  
Жизнь за Отечество и веру положив!*

*Решение о вере твердо примет  
И на Руси построит первый храм.  
Произошло с ним чудо озаренья  
С момента, как Крещение принял он.  
Прозрев глазами, и духовным зреньем  
Владимир был от Бога наделен.  
Как власть имеющий, хранитель долга,  
Всех истуканов сокрушил он в прах!  
Знать, бабушка его, княгиня Ольга,  
Не зря внушила внуку Божий страх!  
Свои грехи оставив в прошлой жизни,  
Он из купели соколом взлетел  
К служению для Бога и Отчизны!  
За это сам народ его воспел.*

Имя Петр – «скала или камень» (греческий язык). Имя Павел – «малый» (латинский язык). День памяти – **12 июля** (окончание Петрова поста).



## Святые первоверховные апостолы Петр и Павел

*– Скажите, кто такой апостол? –  
Спросил меня мой ученик.  
«Апостол тот, кто Небом послан  
И служит Богу каждый миг».  
Такими были Петр и Павел –  
Один простым был рыбаком,  
Другой высокий пост оставил  
И сочетался со Христом.  
Вначале Павел был гонитель  
Всех христиан, но лишь прозрев,  
Он стал народов просветитель  
И веру защищал, как лев!  
А Петр, напротив, Иисусу  
Дав клятву верности навек,*

*Предал Его, подобно трусу.  
Так слаб бывает человек!  
Потом всю жизнь он нес, рыдая,  
О Господе Благую весть!  
Так крепость веры обретают  
И с радостью идут на крест!  
Вот так, мой друг, порой без правил,  
Храня лишь сердца чистоту,  
Один, как Петр, другой, как Павел,  
Своим путем идут к Христу!  
С великим Праздником поздравим,  
С Апостольским погожим днем!  
Ключи от рая Петр и Павел  
Хранят для нас с тобой вдвоем.*



«Какие-то голоса раздаются... Откуда они? – размышляла тетя Люба, пока шла по тропинке в гости к своим крылатым друзьям. – Да это же залихватый смех Лисичек-сестричек и гогот медвежонка Мишки. А это, кажется, Крылатик что-то рассказывает... Но где же сами ребята?» Тетя Люба вышла на полянку и прокричала:



начертили круг, по нему вкопали палки, собрали их в пучок наверху и связали веревкой. А сверху накидали лапник и мох. Постоянно там вечерами зависали!

– А если закопать еще столб в центре круга, – продолжила тетя Люба, – покрепче связать жерди и обтянуть их тканью, то там можно даже жить по-настоящему, как индейцы.

– Ау-у-у, ребята-а-а! Отзовитесь!

– Тетя Люба пришла, тетя Люба пришла! – повысовывались вдруг носики из заваленного листьями холмика под кустом. А потом оттуда друг за другом вылезли Крылатик, Крапинка, Лисички-сестрички, Мишка и Бельчонок.

– Вот вы где! – всплеснула руками тетя Люба. – А я все никак не пойму, откуда ваши голоса раздаются. Что это за чудной холмик такой?

– Это самый настоящий шалаш! – объяснила Крапинка, стряхивая с усиков иголки.

И правда, под сосновыми, березовыми, дубовыми ветками, которые вперемешку торчали в разные стороны из куста, скрылся вход.

– Мы его сами соорудили! – похвастался Крылатик.

– Очень здорово! – похвалила тетя Люба.

– Это теперь наш теремок! Только у нас что-то вход немного разваливается, и залезать неудобно, – сказал Бельчонок.

– А вы возьмите две палки, похожие на ро-

## ЛЕСНЫЕ ДОМИКИ

### Хатки, типи и вигвамы



гатки, воткните их в землю, сверху положите в рогатки палку потолще. Она будет придерживать «свод» вашего входа. А там уже можно ветки и листья на куст накидать, – предложила тетя Люба. – Я сама такие шалаши с друзьями в детстве строила.

– Давайте переделаем? – спросила остальных Крапинка. – А то у нас и вправду какой-то перекошенный шалаш.

Зверята дружно принялись за дело. Мишка ломал толстые ветки,

Крылатик и Бельчонок приспособивали рогатки, а Лисички-сестрички приводили в порядок ветки и листья. Тетя Люба давала советы и между делом рассказывала:

– На самом деле шалаши бывают разные. Например, вигвам.

– Вигвам? Что это такое? – переспросил Мишка.

– Вигвам – это традиционный дом индейцев.

– А-а-а, мы такие в детском лагере строили! – вспомнил Крылатик. – Нас вожатые учили. Мы

– И эту ткань можно даже расписать яркими кр-р-расками! – распрыгался Бельчонок.

– Конечно, – улыбнулась тетя Люба. – Кстати, такое жилище с тканью уже называется типи. Его часто путают с вигвамом, а на самом деле индейских племен было очень много, как и разновидностей их домов.

– Ну вот и шалаш готов, – заметил Мишка.

– После ваших рассказов хочется теперь и вигвам построить! – сказала Лисичка Длинный Хвостик.

– Большой такой, на берегу речки, где мы у костра собираемся... – вторила за сестренкой Лисичка Острые Ушки.

– А пойдете и правда на речку, построим там второй шалаш! – предложил Крылатик.

Все обрадованно согласились.

– А бревна можно попросить у бобров, – сказала тетя Люба.

– И правда, – кивнула



Крапинка. – Видали, как ловко они грызут деревья своими зубами? Наверняка у них есть лишние бревна в запасе!

Пять минут – и вот уже зверята с тетей Любой оказались у плотины. Как раз бобры уже закончили постройку и отдыхали. Малыши окружили работников, как до этого тетю Любу, и давай расспрашивать:

– Бобры-бобры, зачем вы строите плотину?

– Чтоб образовался пруд.

– А зачем вам пруд?

– Чтобы построить там хатку.

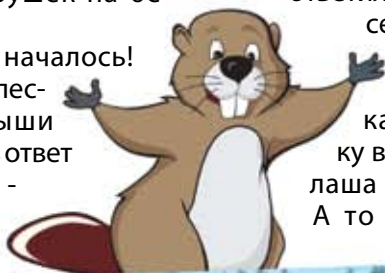
– А почему у вас вход в хатку под водой?

– Чтобы к нам не забрались хищники.

– Да и вообще, мы очень любим плавать, – озорно подмигнул Бобренок, стоявший на краю плотины, и всплеснул мокрым хвостом по воде так, что обрызгал всех зверушек на берегу.

Что тут началось!

Конечно, лесные малыши не могли в ответ промолчать и устроили



настоящую водную битву. Из-за плотины сразу же приплыли братья Бобренка и присоединились. Разноцветные брызги летели в разные стороны!

Наконец, все ребята устали и успокоились. Когда все привели себя в порядок и присели, Крапинка спросила:

– Бобры-бобры, а поделитесь с нами несколькими бревнышками? Мы хотим шалаш построить.

– Конечно. Берите сколько хотите. Плотину и хатки мы почти достроили, а их вон еще сколько лежит, – махнул лапкой в сторону кучи Старший Бобер.

– А можно с вами? – осторожно спросил Бобренок.

– Ну конечно, – закивали лесные малыши.

– Давайте вообще дружить! – предложил Крылатик.

– Мы тоже хотим! – сказали братья Бобренка.

– Будем очень рады!

– ответили Лисички-сестрички.

– Только отложимка постройку второго шалаша до завтра. А то вечереет,

ФИЛЛВОРД

«Кто живет в лесу?»



Найди всех животных, «спрятанных» в филлворде и на картинке. Сравни ответы и картинки и выясни, кто из них не живет в нашем лесу.

<http://dyub.org/node/9851> (Пензенская областная библиотека для детей и юношества)



Найди на большой картинке слева предметы, которые нарисованы справа.

смеркается, – заметила тетя Люба.

– И кушать уже что-то хочется, – сказал Мишка, поглаживая живот.

– Еще бы, весь день гуляли, – сказал Бельчонок.

Ребята договорились с бобрами, что придут

завтра, попрощались и пошли по домам ужинать. Они предвкушали завтрашний день и радовались, что теперь у них появится не только еще один новый шалаш, но и новые замечательные друзья.

Мария ЕВСИНА



Бобровая хатка с входами под водой

ОТВЕТЫ  
 Ответы на филлворд: Белка, лиса, лось, волк, заяц, енот, медведь, лисичка, заяц, белка, лось, волк, енот, медведь, лисичка.

# Благодарность



**Иван БОРИСОВ,**  
5 класс, Свято-Сергиевская  
православная школа  
г. Касимова:

1. Благодарность – это внутреннее желание добра, выражающееся во внешних поступках.

2. Да, конечно, я умею

благодарить! Это важное качество характера и культуры поведения человека. Без этого человек теряет свойства личности. Даже животные по-своему благодарят человека или друг друга за доброе отношение, за помощь.

Благодарность – это единственный способ по достоинству ценить жизнь и всё, что в ней есть. Благодарность избавляет от эгоизма, располагает к тебе людей.

3. Кого бы я хотел поблагодарить? Конечно же, своих родителей за жизнь, которую они мне подарили, за любовь, за ласку, за доброту. Учителей, которые искренне хотят научить меня понимать многие интересные вещи, происходящие в жизни. Всех людей на Земле, которые желают мне добра. Своих друзей, которые помогают в трудную минуту.

«Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степени, как умением быть благодарным. Ибо это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей» (М. Цицерон).



1. Что такое благодарность? В чем она выражается?

2. Умеешь ли ты благодарить?

3. Кого бы ты хотел поблагодарить из твоих близких, знакомых, друзей?

### Семья МОНАСТЫРЕВЫХ:

**Анна (мама):**

Благодарность – это счастье, которое распирает тебя, и ты знаешь, что все это не твоя заслуга – это дар от Бога. Благодарить все еще учусь, хотелось бы не забывать благодарить людей за все. Хочу поблагодарить своих самых близких, ведь именно им достается больше всего от меня!

**Елена (бабушка):**

Благодарность – это состояние души! В этом состоянии нужно всегда находиться. Прежде всего благодарность Богу за все. Благодарить нужно всех за каждую малость. Естественно, для каждого человека нужно выбирать свою форму благодарности. Особенно благодарить нужно тех людей, которые нуждаются в поддержке. Человек, умеющий благодарить, получает взамен радость и счастье, сам не ждет благодарности.

**Анастасия, 15 лет:**

Слово «благодарность» состоит из двух корней – «благо» и «дар», то есть благой дар. Человек в ответ на доброе слово или дело говорит «благодарю», то есть он посылает лучи благодарности в ответ. Я стараюсь всех благодарить, и, если благодарю за какой-либо подарок, то делюсь с близкими им. Надо благодарить всех людей.

**Кирилл, 12 лет:**

Благодарность заключается в том, что ты должен благодарить человека за каждую мелочь. Я стараюсь всех за все благодарить. Я хотел бы поблагодарить свою семью за все хорошее.

**Федор, 10 лет:**

Благодарность – это когда человек сделал милость, а ты сказал ему «спасибо». Я умею благодарить. Благодарить можно по-разному, например, чем-то помочь маме по дому. Я хотел бы поблагодарить маму, папу и всех тех, кто поможет в трудную минуту.



### Семья СТЕГУНОВЫХ:

**Любаша, 8 лет:**

1. Это когда тебе помогли, а ты в ответ говоришь добрые слова. 2. Умею. 3. Свою семью, друзей, Татьяну Анатольевну – мою учительницу, и батюшек. И тетю Олю, мамину и мою подругу.

**Рома, 12 лет:**

Благодарность – это когда ты говоришь «спасибо» или «благодарю» тем, кто тебе сделал что-то хорошее. Благодарить умею. Хочется поблагодарить всех своих родных, друзей, особенно Глеба, а еще всех, кто сей-



час продолжает выполнять свои обязанности, несмотря на опасность заразиться: врачей, батюшек, спасателей, продавцов и аптекарей. Поздравляю всех с Пасхой!

**Глеб и Оксана Стегуновы:**

Благодарность – это не просто слова. Это состояние души, когда ты хочешь, чтобы у другого все было хорошо. Когда у тебя на душе радость, и ты ей хочешь поделиться. Чаще всего это делается в ответ на какой-то добрый поступок в отношении тебя. А правильнее было бы, если бы мы умели благода-



рить без видимой причины. Ведь благодарить есть кого. И этот список велик, всё вот так и не вспомнишь.

Прежде всего надо благодарить Бога. Слава Богу за всё!!!

Своих родителей, своих родных и близких. наших родных батюшек, наших бабушек в храме, которые нас вымаливают, девчат из храма и прихожан. В храме мы обрели друзей, с которыми мы дружим семьями. Друзей детства... Всех, кто незримо участвует в нашей жизни.

Храни всех Господь! Со Светлым Христовым Воскресением!

## Семья КАРПОВЫХ:

**Настя, 5 лет:**

Благодарность – это значит, что человеку желают добра за его добро.

**Александр, 8 лет:**

Благодарность – это когда человек благодарит, то есть говорит спасибо или угощает конфетой другого за приятный поступок, вот, например, поднял очки бабушке, когда она их уронила.

**Ирина Карпова (мама):**

Значение слова «благодарность» скрыто в нем самом: благо дарить, отвечать добром на поступки других или даже обстоятельства жизни.



**Протоиерей  
Дмитрий ВОРОНИН,  
клирик Скорбященского  
храма г. Рязани:**

1. Благодарность – это способность души отвечать любовью на поступки ближнего. Она выражается в желании сделать ответное добро.

2. Чаще всего мы благодарим своих близких. И это прекрасно! Очень важно не забывать благодарить Бога. Он привел нас из небытия в бытие, даровал жизнь. И мы будем жить вечно. Хочу привести слова святого апостола Павла из первого послания к Фессалоникийцам, 5 глава, 16-18 стихи: «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе».

3. Прежде всего хочу поблагодарить своего Творца за жизнь. Я благодарен своим родителям за их любовь и заботу обо мне. Благодарю людей, которые окружают меня, за их любовь, за доверие мне и уважение, которое они оказывают мне как священнослужителю.

## Семья РОМАНОВЫХ:

**Катя, 7 лет:**

1. Благодарность – это когда тебе сделали что-то хорошее, и ты делаешь что-то хорошее или говоришь «спасибо». А бывает, говорят «благодарю».

2. Да, я говорю «спасибо».

3. Не знаю, я уже всех поблагодарила, кого хотела.

**Коля, 11 лет:**

1. Чувство благодарности возникает в ответ на доставленную радость, когда мне что-то очень понравится из того, что сделали другие. Благодарность выражается в том, что делаешь другому что-то хорошее.

2. Думаю, да, умею.

3. Я бы поблагодарил своих учителей за то, что они нас учат.

**Даниил РОМАНОВ,  
инженер-программист,  
38 лет, отец пятерых детей:**

1. Благодарность – это чувство признательности за добро, которое мне сделали. «Мне сделали» – это еще и кому-то из моих близких. А бывает, и дальних, если им сочувствуешь. В чем выражается? Ты чувствуешь, что для тебя сделали добро, и у тебя появляется признательность и ответное желание добра.

2. Наверное, не вполне. Я часто перехваливаю, бываю так рад, что за эмоциями не видно искренности. И я бы хотел научиться благодарить так, чтобы не наталкивать на плохое, ведь зачастую моя благодарность может родить тщеславие или смущение.

3. Я от всей души благодарю моих родителей за то, что я такой, какой я есть. Они больше всех старались мне дать добро и подарили мне жизнь.

Я благодарен жене за радость, за любовь и терпение, за искренность. Мы друг друга дополняем как два человека совершенно разного душевного устройства. Благодаря жене я лучше стал понимать людей.

Я благодарен своим детям за терпение и за то, что они ста-

**Аня, 14 лет:**

1. Благодарность – это то, чего нет ни у кого. Это то, чем не является слово «спасибо». Этого явно всего не выразишь. В чем выражается? Я не знаю. Но точно не в словах. Наверное, это чувство.

2. Умею ли я быть благодарной? Не знаю, думаю, что это оценка не личная (самооценка), а оценка окружающих.

раются, несмотря на переходный возраст и вредности, все-таки идти своим путем и даже брать от нас хорошее. Наши дети – это отличное зеркало моих недостатков. До них я смотрел на свои недостатки созерцательно, а глядя на них – начинаю смотреть деятельно.

Благодарю своих друзей и коллег за искренность и взаимность, моего начальника, который сам себя всегда понуждает делать трудную и нужную работу и учит нас этому.

Благодарю всех тех, с кем молимся и говорим на одной волне, поскольку чувствуем друг друга, с кем я могу поделиться самым главным, а еще – почувствовать, что не один в трудной ситуации, кого всегда готов поддержать молитвой и кто ответит тем же.

Благодарю мою бабушку за доброту, песни, улыбку.

Я благодарен Богу за очень многих людей и за то, что Он о каждом из нас думает и подстраивает такие события, которые нам необходимы для исправления плохого и пути к Нему. А больше всего я благодарен Богу за то, что Он промышляет о спасении каждого из нас.



Новая тема: ПРАВДА И ЛОЖЬ

1. Всегда ли ты говоришь правду (да/нет)? Почему?
2. Всегда ли нужно говорить правду?
3. Схитрить и солгать – это, по-твоему, одно и то же?

Ваши ответы присылайте до 15 июля в группу «ВКонтакте»: «Журнал Ступени – online» или на наш электронный адрес: [62blagovest@mail.ru](mailto:62blagovest@mail.ru). Не забудьте перед началом фразы вставить символ нашей рубрики [©]. Интересные варианты мы обязательно опубликуем!

Утром первого января половина старшекласников нашей школы стояла у храма. У многих в руках были цветы. У меня всегда вызывала недоумение традиция приносить цветы на похороны. Зачем? Это же не праздник. Не лучше ли их дарить при жизни? Кажется, что мы откупаемся от ушедшего.

## Почему дети уходят?

**Х**оронили ученика 10 класса нашей школы. Всех потрясла его смерть: страшная, нелепая. Когда все готовились к встрече Нового года, он готовился сделать шаг к своей гибели. По городу и по школе понеслись слухи: что-то не так было с мальчиком, который жил среди нас. Он любил рисовать, он хотел сделать подарок девочке из другого класса, которая ему нравилась, а в сочинении на тему счастья написал, что для него это компьютер... Ему не было семнадцати лет, и местный батюшка при отпевании назвал его «неокрепшей душой». В тот день он много говорил, обращаясь к сверстникам мальчика. Услышали ли они его?

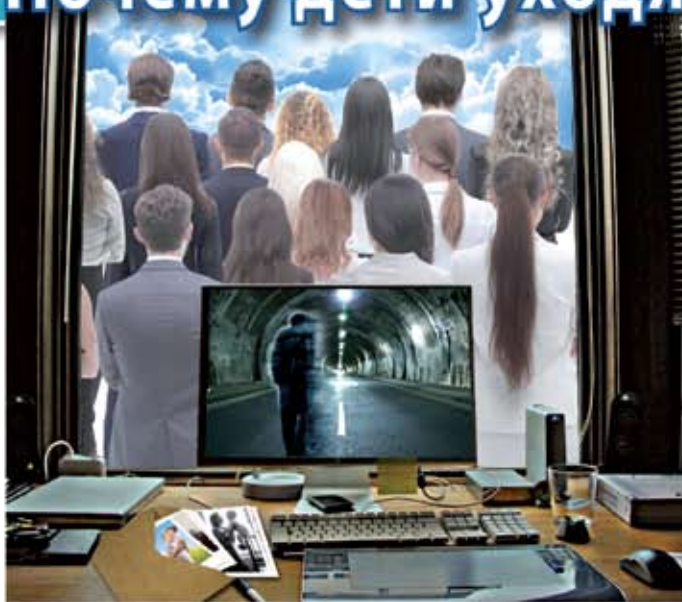
Тема подросткового суицида стала актуальной в последние годы. Все больше молодых людей стремится переступить роковую черту невозврата. Не осознавая в полной степени всей ценности собственной жизни, они рассуждают о ее ничтожности. Мысль о незначительности собственного существования стала своего рода «идеологией», перед которой преклоняются массы подростков.

Эта «идеология» навязывает юным и неокрепшим умам соображения о том, оборвав свою жизнь, они сделают этот мир лучше. Многие считают, что если их не станет, то никто этого не заметит. Навязывание подобных стереотипов и есть основная задача групп смерти, таких, как «Синий кит».

Зачем подростки вступают в эти группы и убивают себя? Я поговорила со своими ровесниками и взрослыми людьми. У каждого было свое мнение по этому вопросу. Однако мне удалось выделить основные причины, толкающие детей на отчаянный шаг.

### ОДИНОЧЕСТВО

Многие мои друзья считают, что подорвать их психику и сделать ее открытой мишенью для деструктивного



Коллаж Ирины ПЕТРОВОЙ

воздействия может одиночество. Здесь и отсутствие друзей, и отсутствие «родственной души», и, самое главное, отсутствие понимания и достаточного внимания со стороны родителей.

– Мне одиноко. Такое чувство, что меня никто не понимает и не хочет понимать, – рассказывает моя знакомая. – Мама считает, что главное в жизни – победы в олимпиадах и конкурсах. Она говорит, что я ничего не добьюсь, если и дальше буду заниматься вторые места... А я просто хочу жить и наслаждаться молодостью. Ее не волнует мое мнение. Ее совершенно не волнует, чего я хочу. Она сама выбрала мне институт и профессию, которая мне не нравится.

В самом деле, когда самые близкие люди не видят или отказываются видеть твои проблемы, когда близости нет никого, кто мог бы выслушать тебя, ты начинаешь искать понимание и утешение на стороне. Такие люди, подобно утопающему, хватаются за любого незнакомого человека в сети, как за спасательный круг, забывая о здравомыслии.

### НЕВНИМАНИЕ

Каждый ребенок нуждается во внимании со стороны родителей, учителей, ровесников. И когда ему не хватает этого внимания, он начинает всячески привлекать его к себе.

– Многим просто больше нечем выразить собственное я, – считает

еще одна моя знакомая. – А быть в центре внимания очень хочется. Я знаю достаточно таких людей. Они ничего, по сути, собой не представляют, да и не хотят представлять. Однако считают, что все внимание должно быть целиком и полностью обращено на их светлый образ. Ради этого они готовы корчить из себя кого угодно, но самая излюбленная их роль – роль вечно несчастной жертвы этого мира, типа «Хэй, посмотрите на меня, мне так плохо, что я даже жить не хочу!»

Подростки и правда способны пойти на крайние меры ради внимания окружающих, и особенно родителей. Они подобны Герострату: в своем стремлении стать известными готовы сжечь самое дорогое и красивое – собственную жизнь.

### ОСУЖДЕНИЕ

Сделать психику уязвимой для деструктивных воздействий очень «помогают» другие подростки. Дети часто жестоки друг к другу.

– Меня достали мои одноклассники! Они вечно издеваются надо мной из-за прыщей на моем лице, – рассказывает девочка из моей школы. – В мою сторону летит столько оскорблений: «жаба», «уродина», «прыщавая». За что?! Что я им сделала? Ничего. Просто у них нет прыщей, а у меня есть. Если честно, из-за их шуточек я начала переживать насчет внешности. Да и парни тоже смеются. Кому я такая нужна?

Общество подростков устанавливает для себя определенные рамки или правила, только вписавшись в которые, человек будет нормальным, а значит, принятым и достойным уважения. В противном случае о человеческом отношении к себе можно даже не мечтать. А еще в школе есть преподаватели, которые своим отношением к тому или иному ребенку могут сделать его объектом травли.

– Подними свою бестолковую голову на доску и посмотри, как решают уравнения нормальные дети! – с сарказмом передразнивает классного руководителя моя знакомая. – Нет, тебя точно нужно переводить в класс для умственно отсталых, ты какая-то больная, что ли?

Такое отношение может вытолкнуть ребенка в состояние депрессии. Дети, подверженные такому влиянию, быстро теряют уважение к себе, и одним из способов самоутверждения становятся игры со смертью. Некоторые хотят таким образом доказать, что они чего-то стоят.

## ВЗРОСЛЫЕ

Интересующий меня вопрос я задала и представителям старшего поколения – их мнение было едино:

– Сидят там вечно в своих гаджетах, лазают, где не надо, а потом следствие разбирается, почему ребенок покончил с собой. Я вот считаю, что все эти модные штучки давно пора запретить! Уж слишком плохо они влияют на молодые мозги. Жили же раньше без этого, и ничего.

Взрослые винят интернет. Многие считают, что мировая паутина уже сама по себе подразумевает деструктивное влияние на подрастающее поколение. Интернет предоставляет неограниченный доступ к материалам, способным сформировать у молодого человека определенные психические отклонения, которые, как правило, перерастают в ярко выраженное девиантное поведение. К таким материалам относят жестокие аниме, компьютерные и сетевые игры, фильмы, сериалы, музыку, идеализирующие образ смерти. Взрослые считают, что подобные материалы способны запрограммировать неокрепшие умы на самоубийство. Но мне кажется, это может произойти только в том случае, если психическое состояние подростка уже подорвано.

Я долго размышляла об этом и поняла, что обнаружила еще одну причину подросткового суицида: полное отсутствие чувства самодостаточности. Самодостаточный человек, как правило, не делает культом чье-либо мнение или внимание. Все, что нужно такому человеку, – его собственные убеждения и интересы. Ему вряд ли придет в голову оборвать собственную жизнь, так как он в полной мере осознает ее ценность. Такой подросток, скорее всего, культурно и морально развит. И, вероятно, в борьбе с этой острой проблемой может помочь повышение культурного уровня не только молодого поколения, но и населения в целом.

**Мария КУДРЯВЦЕВА, 16 лет,**  
**ОГБУДО «Центр эстетического воспитания детей»**



## Ничего не радует...

*Я серьезно занимаюсь спортом. Сейчас тренировок нет, и я очень расстроен. Готовился к важным соревнованиям, а теперь боюсь вообще потерять физическую форму. Поэтому нет настроения, ничего не радует. Как выйти из этого состояния и не впасть в депрессию?*

**Дмитрий М., 14 лет**

**О**чень актуальный вопрос в настоящее время. Думаю, что он волнует многих. Особенно когда человек вел активный образ жизни и у него было много планов. А сейчас мы вынуждены находиться на карантине. Меня многие ребята, в том числе и собственные дети, спрашивают: а было ли когда такое раньше? Я лично с таким не сталкивалась. Но в истории примеры эпидемий и серьезных бедствий, конечно, были, и даже пострашнее.

Что касается спорта, то я знаю таких людей, которые имели отличные результаты, очень хорошие перспективы, но... вынуждены были поменять все. Например, я знала девочку, которая занималась профессионально гимнастикой и входила в сборную олимпийского резерва, завоевывала международные награды, как говорится, была очень перспективна. Но у нее возникли проблемы со здоровьем, и ей не только запретили заниматься гимнастикой, но она вообще год была прикована к специальной кровати, проходя курс реабилитации. И, конечно, можно только догадываться,

в каком душевном состоянии она находилась. Кстати, сейчас она уже стала мамой, у нее родился замечательный сынишка.

Сейчас мы все испытываем временные трудности, и важно правильно распорядиться сложившейся ситуацией. Я, конечно, не тренер, но уверена, что есть комплексы упражнений, которые можно делать в условиях квартиры. А еще можно встать пораньше утром и побегать, пока на улице никого нет. Это что касается физической формы. Но есть еще и психологическое состояние человека. С ним тоже надо работать. Для начала необходимо «провести ревизию»: до чего в последнее время не доходили руки? Может быть, были пробелы по какому-либо учебным предметам, и сейчас можно их ликвидировать. Или некогда было прочитать какую-то книгу, а сейчас такая возможность появилась. То есть использовать вынужденное сидение дома в полезном для

себя ключе. В этом заключается воспитание характера, работа над собой. Что обязательно пригодится и в спорте. А еще можно оглядеться вокруг, возможно, кто-то нуждается в помощи или поддержке. Не замыкаться только на себе и своих проблемах.



Как верующий человек, призываю как можно чаще говорить «Слава Богу за всё!», только искренне. Подумай, за что можно поблагодарить Господа? Какие уроки ты извлечешь из этой ситуации? Может быть, ты будешь больше ценить свое время? Или будешь серьезнее относиться к тренировкам? А может быть, тебе вообще что-то нужно другое, а сейчас вынужденная пауза поможет лучше разобраться в себе. И, конечно, необходимо помнить, что депрессия (уныние, печаль) – это греховное состояние, которое верующий человек должен от себя отгонять. Великий русский святой преподобный Серафим Саровский говорил: «Нужно удалять от себя уныние и стараться иметь радостный дух, а не печальный. По слову Сираха, «печаль многих убила, а пользы в ней нет (Сир. 31: 25)»».

**Наталья ЛАРИНА,**  
**психолог**



– Я узнала, что мой младший брат, которому 14 лет, курит. Причем курит он уже целый год. Родителям пока не говорю, они очень строгие. Но мне самой не хватает аргументов объяснить ему, что это плохо и с точки зрения здоровья, и с духовной точки зрения. Помогите, пожалуйста, мне найти аргументы.

Настя М., 15 лет



пробовал курить, и моя бабушка это заметила. Она сходила в магазин, купила пачку сигарет и дала ему. Сказала: «Кури дома, если хочешь». С тех пор он не курит.

Меня в институте пробовали научить курить. Я вернулся домой, прилег ненадолго, сажусь – и падаю на бок, снова сажусь – и падаю. Чувство, будто вместо половины тела – воздух. Лежу и как будущий врач думаю, что я сегодня такого сделал, что у меня нарушение мозгового кровообращения произошло. Вспомнил, что

покурил, с тех пор не курю.

Но к каждому человеку в этом случае нужен индивидуальный подход.

Отвечает священник Павел КОНЬКОВ



– Дело в том, что курение является одной из самых въедливых привычек, которая к тому же вредит здоровью. В вашей ситуации есть смысл попросить брата бросить курить самому. Если он не одумается или уже не сможет самостоятельно бросить, нужно будет привлечь помощь старших. А это родители. Но сначала

ла пусть сам решит избавиться от этого греха.

Я бы объяснил это так: сначала никто не замечает проблему – вроде как это круто, да и все так делают. Но потом появляются проблемы: пробежать нормально не может, запах, деньги уходят и прочее. Но и это не самое плохое: труднее всего не думать об этом. Вот попробуй не думать о белой обезьяне

– сразу воображение рисует эту самую белую обезьяну, даже если ты не хочешь этого. Так и с привычками – ты не хочешь, а страсть тебе себя навязывает. Получается, самое страшное, что вся жизнь смыкается в перерыв между перекурами. А Бог нас создавал не для этого.

Отвечает священник Илья ПРОШЛЯКОВ



– С моим папой произошла такая история. Он как-то по-

## СЛОВАРИК

НАШ

### ХЕРУВИМЫ

Одни из самых приближенных к Богу Небесных Сил (вторые после Серафимов). Херувимы непрестанно углубляются в Божественный разум, воспевают его в песнях своих, созерцают тайны Божественные. Вот почему, по свидетельству Слова Божия, в Ветхом Завете Херувимы изображались над Ковчегом Завета приносящими.

Изображение херувима-тетраморфа. Фреска XVI века. Греция, Афон, монастырь Дионисиат

<https://g-selezneff.ru/archives/tag/история-христианства>



### ХЕРУВИМСКАЯ ПЕСнь

Неизменяемое песнопение, поется во время Великого входа на литургии Иоанна Златоуста и Василия Великого (кроме дней Великого Четвертка и Великой Субботы). Херувимская песнь является подготовительной к достойному присутствию

и участию в Евхаристии. Составлена и введена в употребление в VI в. в Византии. Называется по начальным словам «Иже Херувимы».

### ХОРУГВЬ

Укрепленное на длинном древке полотнище с изображением Иисуса Христа, Богородицы или святых. Во время крестного хода хоругви несут впереди шествия. В храме хоругви обычно укреплены возле клиросов.



### ХРАМ

Здание, предназначенное для совершения в нем литургии и общественной молитвы, особо устроенное – имеющее престол и освященное архиереем. Храм делится на три части: алтарь, среднюю часть храма и притвор. В алтаре находятся жертвенник и престол. От средней части храма алтарь отделен иконостасом. Со стороны средней части перед

иконостасом находится солея с амвоном и клиросами. Крыша храма увенчивается куполом с крестом. Храм освящается во имя праздника или святого, день памяти которого является храмовым, или престольным, праздником.

### ХРИСТИАНИН

Человек, верующий в Господа Иисуса Христа, старающийся уподобиться Ему, стремящийся к единению с Богом и ближними, член Церкви Христовой.

### ХРИСТОС

Одно из имен Спасителя. В переводе с греческого «помазанник». Помазанниками в древнем Израиле называли царей, первосвященников и пророков. С еврейского переводится как Мессия.

Иисус Сын Божий называется Помазанником, потому что Его человечеству безмерно сообщены все дары Святого Духа. Таким образом, Ему в высочайшей степени принадлежит ведение пророка, святость первосвященника и могущество царя, и только Он может спасти человечество от власти греха, дьявола и смерти.



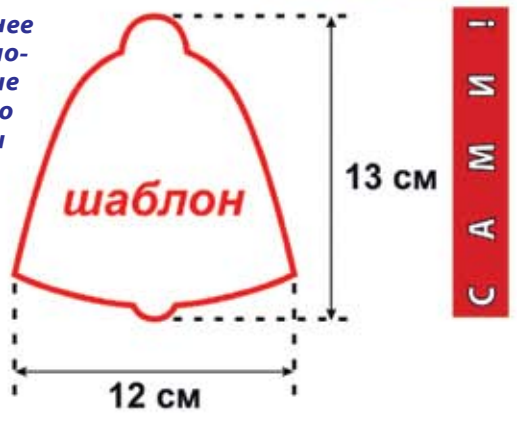
# Открытка «Колокольчик»

Здравствуйте, дорогие друзья! Не за горами лето, время тепла и отдыха. Но оно пролетит быстро – в этом году может получиться так, что школьники будут учиться.

Поэтому День Знаний – 1 сентября – может приблизиться незаметно. Предлагаем вам заранее подготовиться к этому важному событию – началу нового учебного года, и запастись подарками ручной работы. Такие красочные осенние открытки в форме школьного колокольчика непременно порадуют учителей, одноклассников и друзей! Делаются они очень просто и быстро, а материалы для изготовления всегда под рукой. Украшать открытки можно по-разному, по своему усмотрению.



- ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:**
- плотная белая бумага (или картон);
  - цветная бумага желтых, оранжевых, зеленых цветов;
  - ножницы;
  - клей-карандаш;
  - цветные ручки;
  - дырокол;
  - атласная ленточка.



1. По шаблону обводим и затем вырезаем из белой плотной бумаги основу для открытки в двух экземплярах: лицевая и обратная сторона.



Из цветной бумаги, выбранной для фона открытки, вырезаем также по шаблону одну заготовку, только чуть поменьше по размеру.

2. Наклеиваем цветную заготовку на белую (верхняя сторона открытки).



3. Накладываем лицевую и обратную сторону друг на друга. Вверху прокалываем дыроколом отверстие и, вставив ленточку, завязываем бантик. Теперь обе стороны нашей открытки скреплены.



4. Украшаем лицевую сторону. Для этого вырезаем из цветной бумаги разнообразные осенние листья. Особенно красиво смотрятся на открытке резные кленовые, дубовые листочки. На листиках можно нарисовать прожилки цветными ручками или карандашами. Изготавливаем цветы. На образце этой открытки – осенние цветы маргаритки. Состоят они из двух небольших кружочков цветной бумаги, разрезанных к центру и приклеенных друг на друга, и кружочка-сердцевины цветка. Лепесткам цветка руками придаем объем.



5. Приклеиваем к открытке листья и цветы, а также пожелание, или красиво подписываем открытку от руки.

Не забудьте написать внутри открытки доброе пожелание с началом учебы!

**Наш подарок готов!**

