

Сучасні

Підлітки

Чернігова

ПІДЛІТКИ 20-21 СТ

РОЗВАГИ

МОДА

ЇЖА

СПОРТ



# Зміст

Сторінка редактора

Підлітки 20-21 ст

-Віг покоління до покоління

-Інтерв'ю з заступником директора

Людмилою Іванівною Малець

Розваги

-Де тусується та любить

відпочивати молодь Чернігова

Мода

-Модні тенденції

-Чернігівський фешн

Їжа

-Здорове харчування- красиве тіло

-Рецепт для підлітків

Спорт

-Не знаєш чим займатись? Ця стаття допоможе

тобі визначитись

-Інтерв'ю з олімпійською

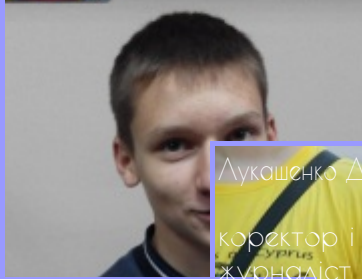
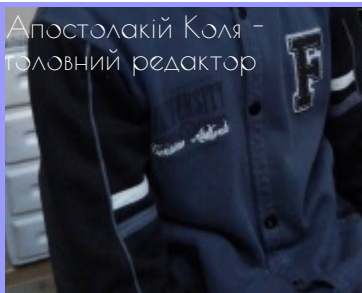
чемпіонкою України , її емоції ,

спогади ...

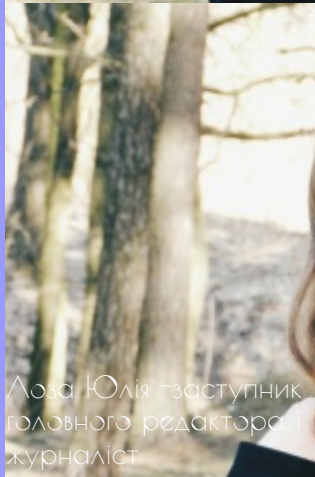
***Зацікавило? Тоді прошу ...***

# Сторінка головного редактора та редакція

Апостолакій Коля –  
головний редактор



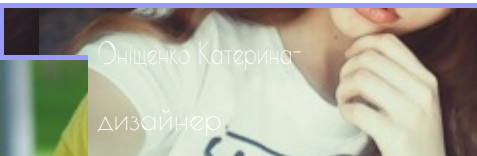
Лукашенко Дмитро –  
коректор і  
журналіст



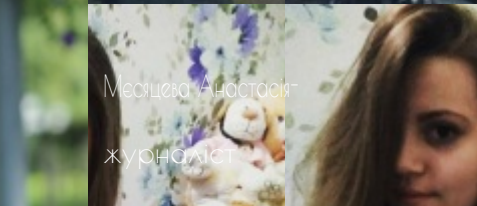
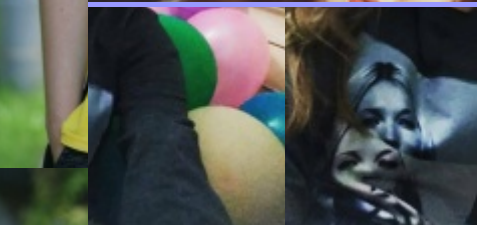
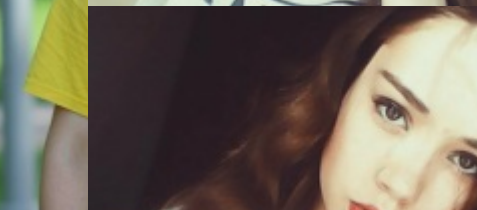
Лоза Юлія – заступник  
головного редактора і  
журналіст

Доброго дня дорогі читачі!

Якщо чесно, це наш перший журнал, ми довго думали, хвилювалися, яку ж тему обрати і прийшли до одного висновку: «Молодь». Чому саме її? Я думаю, що всім буде цікаво дізнатися про її життя, захоплення, про моду та багато чого іншого. Насправді, я сам підліток, а коли ми провели репортаж я дізнався багато цікавого про своїх однолітків! Я сподіваюся, вам сподобається. **Приємного читання!**



Оніщенко Катерина –  
дизайнер



Месіцева Анастасія –  
журналіст

# Віг покоління

У швидкоплинному сучасному світі ми мало коли замислюємось як можна жити інакше. Нас оточує велика кількість інформації, вона ллється з усіх усюд: газет, журналів, радіо, телебачення, білбордів та, ясна річ, Інтернету. Але це ніколи не зможе замінити нам живого спілкування.

Колись крім живого спілкування не було більше жодних засобів пізнання світу. Але це було дуже давно. Зараз дуже швидко розвивається науково-технічний прогрес і ми на прикладі двох поколінь можемо прослідкувати його наслідки.

Давайте уявимо себе у машині часу та перенесемось на 30 років тому. Чудова природа, чисте повітря, в полях колоситься пшениця, мукають корови та дзижчать бджоли.

Деся гуде трактор, а на вулиці бігають діти.



*Душа летить у дитинство, як у вирії,  
бо їй на світі тепло тільки там.  
(Ліна Костенко)*

А що це за дівчинка? Це – Люда. Дивно, така непримітна дівчинка, а зараз вона дуже поважна особа – вона заступник директора школи і народний депутат районної ради. І Людою її вже ніхто не називає. Тепер вона Людмила Іванівна Малець. Погляньмо, що ж вона робить. Вона допомагає батькам, добре вчиться, а сьогодні збирається подивитись індійський фільм у сільському клубі. Пройде час і всі ці події вона буде згадувати як найкращі роки свого життя.

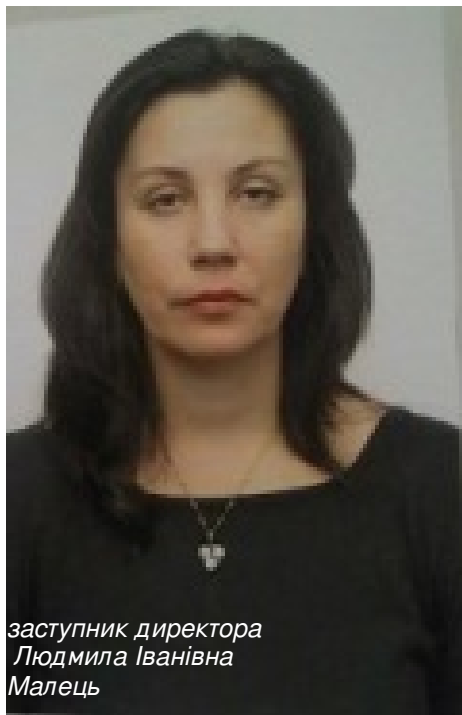
# до покоління ...

Своїми спогадами вона поділилась і з нами:

*«Я народилася в часи, коли Україна входила до складу Радянського союзу і сказати, що дитинство наше, звичайно, відрізнялося від вашого. Я народилася у сільській місцевості і діти з дитинства були привчені працювати.*

*І от щоб у дитинстві я десь бігала, гуляла, у кіно ходила часто чи відвідувала музеї, театри, такого, звичайно не було. Якщо це була шкільна екскурсія (я пам'ятаю, нас часто возили у Київ) то це у нас було за велике щастя. Я пам'ятаю автобус старенький такий, ЛАЗік, він тарахтить, а діти в ньому сидять і радіють, що вони їдуть на екскурсію...*

*Більше всього робився акцент на хороше навчання, на гарну поведінку і на допомогу батькам. Одяг був майже у всіх однаковий,*



заступник директора  
Людмила Іванівна  
Малець

*не було у нас такої конкуренції у одягу. Якщо портфель, то у всіх були однакові зелені портфелі, а якщо у когось, там, портфель з машиною, то це вже ноу-хау якесь було.*

*Але все-одно дитинство є дитинство, було добре і спогади про нього хороші.*

*Якщо говорити за підлітковий вік,*

то не було якихось там фільмів (дивилися ми по телевізору усі одне і те саме), не було Інтернету, не було телефонів. Взагалі, ми були більше загнані у рамки, не було такої вільної свободи поведінки. Тоді, напевно, хотілось більшої свободи, а зараз дивлячись на вас і своїх дітей уже й жалкуєш що у вас більше свободи ніж у нас. Але я розумію, що діватись нікуди і вам треба вчитись жити у рамках цієї свободи.

Мені здається, що теперішні діти не сильно відрізняються від тодішніх за своїми звичками й емоціями.»

Подивимось навколо. Усюди йдуть заклопотані люди. Серед них є й підлітки з навороченими телефонами і навушниками у вухах. А що це за дівчина їде у маршрутці? Це – Марина. Вона учениця ліцею №16. Давайте поставимо їй ті ж самі запитання, що і до Людмили Іванівни. Ось що вона розповіла:



«Я люблю проводити вільний з друзями і рідними, дізнаватися щось нове для себе, займатися своїм хоббі. У вільний час ношу зручний одяг, звісно не відмовляюсь від суконь і спідниць, рідко надаю перевагу спортивному одягу, прагну виглядати жіночно і класично. Але все залежить від мого настрою і погоди: D Ну я гадаю, що не схожа на своїх батьків зовсім, навіть у моєму віці. У нас зовсім інші інтереси і можливості задовольнити свою цікавість та прагнення.»

Які різні, але, водночас, схожі історії. Здавалося б, реалії сучасності дуже сильно відрізняються від реалій тридцятилітньої давнини. Але дитинство в усіх залишалось, залишається і залишатиметься найкращим періодом людського життя. І ніщо не зможе це змінити. Й не дивлячись на покоління, людина повинна бути чесною, щирою і доброю не зважаючи на навколишній світ.



(Лукашенко Дмитро)

# Розваги підл

Сучасні підлітки вибирають модні тусовки, а не спокійні розваги, але є і виключення. Деякі підлітки Чернігова обирають відпочинок на вулиці, ходять на прогулянки або заходи в Чернігові. У нашому місті є багато цікавих місць куди можна піти на прогулянку, наприклад: Вал – історична частина міста багата на визначні пам'ятки

Тут є парки і дванадцять гармат. Площа-центр міста, де знаходяться багато кафе та магазинів. Нещодавно тут святкували день міста, на цей захід було відомих зірок: Тіна Кароль, гурт "Клей угрюмого", та багато інших. У цей день було надзвичайно багато молоді. Також на вихідні можна сходити з друзями у будь-яке кафе. Або ж у парк на атракціони

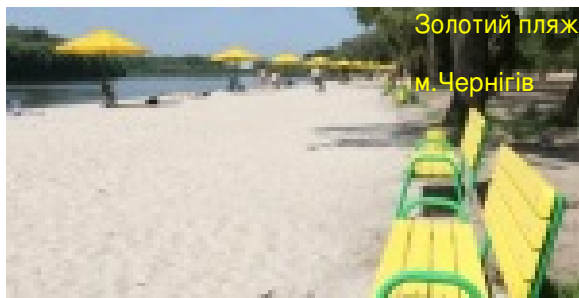


м.Чернігів



# ітків Чернігова

Улітку в Чернігові можна сходити на пляж з друзями пограти в волейбол , покупатись та гарно провести час.



Золотий пляж  
м. Чернігів

Також однією з розваг підлітків Чернігова, є ходити до ТРЦ «Hollywood», взимк там можна погрітись та непогано провести час , наприклад : піти до кінотеатру .



ТРЦ "Голлівуд"  
м. Чернігів

Кінотеатр "Мультиплекс"

м. Чернігів



У Чернігові підліткам є куди сходити та де розважитись . Адже у нашому місті є чим багато цікавих місць . Отже , у Чернігові можна досить непогано провести час.

(Месяцева Настя )

## Мода підлітків

Мода підлітків значно відрізняється від сучасних модних тенденцій . Більшість молоді не слідує сучасній подіумній моді , не купують одяг у дорогих , модних бутиках. Щоб слідувати такій моді потрібні немалі кошти, тому вигадали таку досить непогану альтернативу: усі речі можна придбати на ринку або ж у секонд хенді . Зараз, у Чернігові частина підлітків одягаються саме у секонд хендах, так можна підібрати гарні , недорогі речі . До того ж у секонд хендах можна знайти абсолютно нову , недорогу , брендову річ .



# ітків Чернігова

Хто ж не чув про сучасну моду підлітків на так звані «підвороти»? Ця мода поширилась саме улітку 2016 року. Деякі люди стверджують, що так зручно, а інші залишаються з думкою, що так модно.

Зараз в Інтернеті можна побачити безліч жартів про таку моду. Такі жарти стали виникати тоді, коли це явище стало масовим.



Також знедавна почалася мода у молоді і не тільки на порізи на колінках штанів. За однією з версій ця модна тенденція пішла ще з 80х років в США, коли танцювали break dance (стиль танцю) джинси дуже швидко протиралися, так і ходили з дірками, потім вирішили що це круто, і почали так робити всі інші.



Отже, зробимо висновок, що мода підлітків досить різноманітна, і з часом постійно змінюється.

(Месяцева Настя)



# «Здорова» їжа підлітків

У підлітковому віці продовжується процес росту. В цей період життя відбуваються значні зміни в роботі організму, особливо в емоційних сферах. Тож у цей період найголовніше - правильно харчуватися і отримувати достатньо вітамінів. Режим харчування повинен бути регулярним, тому потрібно встановити збалансований раціон харчування.

Але, на жаль, сучасні підлітки харчуються не так, як треба. Як наслідок - багато хворіють. Дівчата думають, що вони товсті і дуже мало їдять, тому деякі хворіють на анорексію. А хлопці навпаки, їдять побільше, щоб стати сильними, але стають тільки товстішими. Тому наша команда журналістів зробила свій раціон харчування.

## Ожиріння



**Ожиріння** — надлишкове відкладення жиру, збільшення маси тіла та рахунок жирової тканини.

**Ожиріння** — здатна джерело, що веде до підвищеного ризику виникнення цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда.

## Анорексія



**Анорексія** — захворювання, що характеризується критично низькою масою тіла, часто небезпечним для життя, втраченою апетитом. Це розлада харчування, в основі яких лежить спотворене уявлення про власне тіло та змінне ставлення до процесу харчування.

# І ЧИМ ВОНИ ХАРЧУЮТЬСЯ

Раціон харчування підлітків на день:

*М'ясо - 200 грам;*

*Сир кисломолочний - 60 грам;*

*Молочні продукти - приблизно 500 мл;*

*1 яйце;*

*Сир - приблизно 10-15 грам;*

*Риба - від 60 до 70 грам;*

*Солодощі - до 100 грам;*

*Хліб - від 300 до 400;*

*Макаронівироби або крупи -  
приблизно 60 грам;*

*Овочі - 300-350 грам;*

*Свежі фрукти - від 150 до 300 грам;*

*Сушені фрукти - приблизно 25 грам;*

Сподіваємось ви будете  
дотримуватись його.

А дівчата, як вони хотіли, схуднуть, а  
хлопці стануть сильнішими!



# Спортивні підл

У сучасному світі багато батьків підлітків задають собі питання ,чи потрібен спорт їх дітям ,який його вплив на організм ,який спорт обрати їх дитині .

Спорт-це обов'язково рух,тонус та виховання сили волі . Про це відомо кожному , але заохочують дітей далеко не всі.

Вплив спортивного життя на молодь дуже важко переоцінити . Займаючись спортом, дитина швидше розвивається, краще орієнтується у просторі, міцнішає, краще відчуває власне тіло, має міцний імунітет та стає більш емоційно стійким.

Яким спортом зайнятися молодому поколінню ?

Підліток будь-якої статури може займатися будь-яким видом спорту, головне аби було бажання та інтерес !

В наш час є рідкістю аби молодше покоління хотіло чимось займатися, адже ними керує лінь і немає бажання робити будь-які справи .

Багато енергії залишається у школі...

На жаль у Чернігові багато підлітків вживають алкоголь та тютюні вироби – це є одна із найбільших проблем чернігівської молоді. За статистикою у Чернігові курить кожна четверта дівчина , та кожен другий хлопець. Алкоголь є одним із частіше використаних розваг серед молоді . Зараз частина підлітків хоче бути «Елітою Чернігова». Для них це різні «вписки» (це коли збирається натовп друзів, знайомих, знімають якусь квартиру або будь-яке інше місце, де можна гучно погуляти, та вживають алкоголь та тютюні вироби)

Ось такі витівки вважаються крутими ..

Але якщо зрозуміти всю ситуацію ,то невже «елітою» є ці підлітки ??

Я думаю багато хто погодиться ,що «елітою Чернігова» є ті діти ,які ведуть здоровий спосіб життя та досягають цілей ,які собі поставили .

# імки Чернігова

Можна привести декілька чудових прикладів. Один з таких прикладів - це Христина Дмитренко навчалася у 16 ліцеї, і у свої 17 років є олімпійською чемпіонкою з біатлону.

Я задала Христині декілька запитань:

-Хто тебе привів у спорт?

*-До біатлону я займалася гімнастикою і футболу. І саме тренер з футболу. Любов Василівна. відправила мене спробувати себе в цьому спорті.*

-Як довго ти займаєшся біатлоном ?

*- Займаюся вже 5 років, але десь 2 роки я не сприймала його серйозно.*

-Які змагання запам'ятались тобі найбільше?

*-Найбільш запам'ятовані змагання для мене - це юнацькі Олімпійські ігри.*

-Як довго ти готувалася цих змагань, довелось відмовляти собі в чомусь, як ти мотивувала себе ?

*-До цих змагань я готувалася рік, не дозволяючи собі неправильної їжі, дотримуючись графіка роботи.*



*-Сама думка про олімпіаду мотивувала*

*мене на продуктивну роботу..*

Які твої подальші плани?

*-Зараз я тренуюся з*

*національною командою і в цьому сезоні буду виступати на юніорських етапах IBU, також готуюся до чемпіонат світу і юнацького фестивалю.*

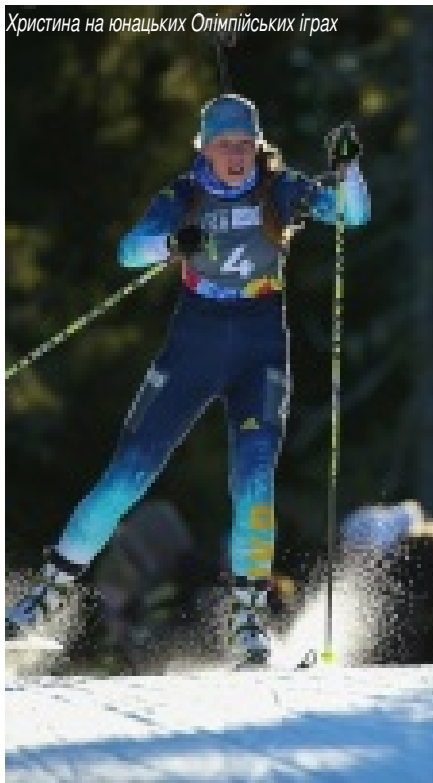


у Чернігові популярними видами спорту серед хлопців є футбол, панкратіон, бокс, біатлон, гребля та ін.

Серед дівчат це біатлон, легка атлетика, спортивні танці.

Ось на танцях я хочу зупинитися. Я сама займаюся спортивними танцями і хочу сказати, що це дійсно класно) В нашому місті дуже багато танцювальних колективів : Танцювальна школа «Альянс», «Інсайд», «Реверанс», «Бродвей» та інші. Дуже часто проходять різні танцювальні конкурси на яких нещодавно Чернігів поповнився золотими кубками.

Христина на юнацьких Олімпійських іграх



#### THE CHALLENGE

3d Place - Real Crew

3d Place - Energy Team

1st Place - LORD Fam





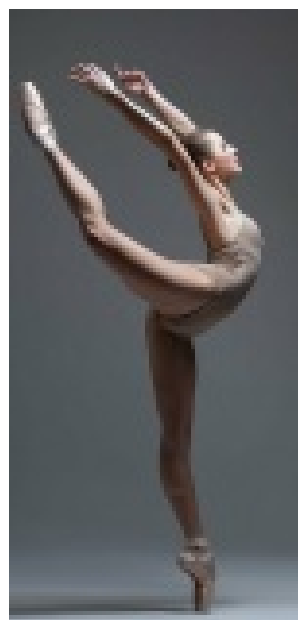


Для того ,щоб дитина досягала бажаних цілей, не потрібно тиснути на неї, а потрібно мотивувати! Для дівчат заняття спортом це гарна фігура, можна сказати, що вона буде всім подобатися. Для хлопців це також гарна фігура, дівчатам подобаються

спортивні хлопці,а також це здорова родина ,якщо і дівчина, і хлопець ведуть здоровий спосіб життя!)

Своєю статею я хотіла донести усі принади спорту ,аби усі підлітки нашого міста вели здоровий спосіб життя і займалися спортом ,адже росте нове покоління і від нас залежить майбутнє нашої чудової країни!!!  
Займайтеся спортом та будьте здорові і щасливі! ")

(Лоза Юля )



Зробивши цей журнал, не можна сказати, що ми відкрили щось нове для себе, але зрозуміли, що все в наших руках і яке життя ми хочемо в майбутньому, то вже зараз повинні діяти. Наші батьки хочуть для нас лише хорошої долі, вони турбуються за те, аби ми вирости освіченими, успішними, здоровими людьми, які в майбутньому побудують здорові, міцні сім'ї і будуть усі разом створювати нову незалежну Україну.





думай позитивно ,

мрій , танцююй ,

насолюджуйся

життям

