

ОГЭ по русскому языку

Подготовка к написанию
сжатого изложения

Задание по КИМ

- **Прослушайте текст и выполните задание 1 на отдельном листе.**
- **Сначала напишите номер задания, а затем – текст сжатого изложения.**
- Прослушайте текст и напишите сжатое изложение.
- Учтите, что Вы должны передать главное содержание как каждой
- микротемы, так и всего текста в целом.
- Объём изложения – не менее 70 слов.
- Пишите изложение аккуратно, разборчивым почерком.

- **Сжатое изложение** — текст в сокращении, без мелких подробностей и второстепенной информации. Это что-то вроде грамотно составленного конспекта.
- ***Сжатым считается текст***, сокращённый на 1/3. Однако на ОГЭ требования несколько другие. В демоверсии ОГЭ 2015 года в тексте для прослушивания 152 слова, а требуемый объём изложения — от 70 слов (это чуть больше, чем треть исходного текста).
- **Оптимальное количество слов в изложении ОГЭ — 70-90** Многие учителя-эксперты полагают, что изложение большего объёма уже не является сжатым и нещадно снижают баллы за работы, где слов слишком много. Так что не рискуйте — пишите от 70 до 90 слов, не больше и не меньше.
- Писать изложение нужно в соответствии с утверждёнными критериями, поскольку именно по ним эксперты оценивают работу. **Критерии оценивания сжатого изложения можно найти в демоверсии на сайте ФИПИ**

Критерии оценивания сжатого

изложения

ИК1	Содержание изложения	
	Экзаменуемый точно передал основное содержание прослушанного текста, отразив все важные для его восприятия микротемы, перечисленные в таблице 1	2
	Экзаменуемый передал основное содержание прослушанного текста, но упустил или добавил одну микротему	1
	Экзаменуемый передал основное содержание прослушанного текста, но упустил или добавил более одной микротемы	0

ИК2	Сжатие исходного текста	
	Экзаменуемый применил один или несколько приёмов сжатия текста, используя их на протяжении всего текста	3
	Экзаменуемый применил один или несколько приёмов сжатия текста, используя их для сжатия двух микротем текста	2
	Экзаменуемый применил один или несколько приёмов сжатия текста, используя их для сжатия одной микротемы текста	1
	Экзаменуемый не использовал приёмов сжатия текста	0

ИКЗ	Смысловая цельность, речевая связность и последовательность изложения	
	<p>Работа экзаменуемого характеризуется смысловой цельностью, речевой связностью и последовательностью изложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • логические ошибки отсутствуют, последовательность изложения не нарушена; • в работе нет нарушений абзацного членения текста. 	2
	<p>Работа экзаменуемого характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения, но допущена 1 логическая ошибка, <u>и/или</u> в работе имеется 1 нарушение абзацного членения текста.</p>	1
	<p>В работе экзаменуемого просматривается коммуникативный замысел, но допущено более 1 логической ошибки, <u>и/или</u> имеются 2 случая нарушения абзацного членения текста.</p>	0
Максимальное количество баллов за сжатое изложение по критериям ИК1-ИКЗ		7

Сжатое изложение проверяет:

- умение **слушать**, то есть адекватно **воспринимать** информацию, содержащуюся в тексте, **выделять** в тексте **микротемы**;
- умение в каждой микротеме **разделять** информацию на **главную** и **второстепенную**;
- умение **сжимать второстепенную** информацию, то есть **удалять** ее из текста;
- умение **письменно передавать** извлеченную **главную** информацию **связно, логично и последовательно**.

ВНИМАНИЕ!

- При написании сжатого изложения может быть использована **лексика, отличающаяся** от той, которая представлена в исходном тексте.
- Количество **абзацев** в сжатом изложении должно **соответствовать** количеству микротем **исходного текста**. **Последовательность** их должна **соответствовать оригиналу**.

Нельзя удалять из текста:

- авторский тезис;
- аргументы автора, используемые им для доказательства основной мысли;
- вывод автора.

Приемы сжатия (компрессии) текста

1.

Исключение

- вводных слов
- однородных членов предложения
- повторов
- однотипных примеров
- риторических вопросов и восклицаний
- цитат
- деталей, которые не влияют на ход авторской мысли
- пояснений, рассуждений
- описаний
- слов, предложений, которые могут быть удалены без ущерба для содержания

При

исключении
необходимо

1. Выделить главное с точки зрения основной мысли текста, затем убрать ненужные подробности и детали.

2. Объединить полученное, используя основные средства связи между предложениями.

Пример

Сказка живет везде, во всем: в деревьях, листьях, в самом ветре, в земле, в кресле, в доме, в тебе самом.

Сказка живет везде, во всем

2. Обобщение (объединение, слияние)

- ряда предложений, связанных одной мыслью
- частей предложений
- конкретных, единичных фактов, событий, явлений

При
объединении
необходимо

- 1) найти в тексте мелкие, единичные факты
- 2) найти в них общее
- 3) объединить эти факты на основе общего
- 4) сформулировать получившееся предложение

Пример

Сказки научат тебя быть добрым, ты увидишь, что они смогут выручить из любой беды, в которую ты можешь угодить. Сказки покажут, как веселый, но слабый может победить сильного, но хмурого.

Сказки научат доброте, оптимизму, выручат из беды.

3. Замена (упрощение)

- однородных членов обобщающим словом
- сложного предложения – простым
- части предложения или ряда предложений общим понятием или выражением
- прямой речи – косвенной
- части текста – одним предложением
- части предложения местоимением и т. д.

При замене
необходимо

1) найти слова, смысловые части или предложения, которые можно сократить с помощью замены обобщающим словом, простым предложением и т. д.

Пример

2) сформулировать получившееся предложение

Сказки любят взрослые и дети, сильные и слабые, добрые и не очень.

Сказки любят все.

Сочетание исключения и обобщения (объединения)

Сказки... как прекрасен и увлекателен ваш мир. Мир, в котором всегда торжествует добро, где умный герой всегда побеждает глупого, хороший – плохого, и в финале, как правило, все счастливы. Нет, конечно, есть и такие сказки, после которых становится грустно. И хочется плакать. Но это святая грусть и святые слезы. Они очищают. (50 слов)

Мир сказок, где торжествует добро, прекрасен и увлекателен, даже если они вызывают святые грусть и слезы, помогающие нам стать лучше.

(20 слов)

Сочетание исключения и замены

Бывают, правда, и злые сказки, в которых все наоборот. Но ведь и люди тоже бывают злые. А между прочим, даже среди вас, людей, злых значительно меньше, чем добрых, а уж про сказки-то и говорить не приходится. Да и злой-то сказка становится от того, что кто-то обидел ее, сломал, согнул грубыми руками. Ведь сказки не могут быть злыми от природы, такими их делаете вы, люди. (64 слова)

Бывают и злые сказки, как и люди, которые их создали. Но хороших людей, как и сказок, значительно больше. (18 слов)

Сочетание замены, исключения и объединения

Вы, люди, специально, а чаще случайно, забываете о той поре, когда вы еще верили сказкам, причиняете друг другу боль. Вы, люди, забываете о все исцеляющей доброте сказок и мечетесь в жизненном тупике, ища выхода и не видя его. А ведь он поразительно прост. Надо верить в чудеса. Верить и жить. Жить так, чтобы жизнь превращалась только в добрые и веселые сказки. (61 слово)

Люди, забывая о великой силе сказок, обижают друг друга, не находят выхода из жизненных ситуаций. А он прост: надо верить в чудеса и жить, превращая жизнь в добрые сказки. (29 слов)

Сравните исходный текст В. Солоухина и сокращенный вариант этого текста

Тишина – вот **самый большой дефицит на земном шаре**. Постоянное тархтенье разнообразных автомобилей, тракторов, мотоциклов, поездов, самолетов, **от шума** которых современный **человек не спасается даже в своем жилище, даже ночью** оглушают планету и делают ее **малопригодной для жизни**. Но это стоит нервов, нервов и нервов. И сердца. И психики. **Поэтому наряду с тишиной становится дефицитной на земном шаре и валерьянка.**

Прибавьте к этому современные скорости, ядовитые газы, которые ежедневно **вдыхает** городской житель, прибавьте **ощущение** острого **цейтнота**, прибавьте **переизбыток** всевозможной информации. Прибавьте к этому **скученность, обусловленную городами, и вы поймете, почему в аптеке трудно купить натуральный валерьяновый корень.**

Желая добыть корень подлинной дикой валерианы, я пошел в лес и там нашел ее, растущую в тени. **Вот растение, которому** в наш суматошный век истрепанных нервов, изнурительных бессонниц и сдвинутой с места психики **надо бы поставить** красивый **памятник:**

Тишина – самый большой дефицит на Земле. Шум транспорта, проникая в дома, даже ночью делает планету малопригодной для жизни. Но это стоит здоровья. Поэтому наряду с тишиной становится дефицитной на Земле и валерьянка.

Прибавьте к этому скорости, грязный воздух, спешку, нехватку времени, переизбыток информации, городскую скученность, и вы поймете, почему трудно купить натуральный валерьяновый корень.

Желая добыть его, я пошел в лес. Вот растение, которому надо бы поставить памятник: валериана успокоит и усыпит, вернет так необходимое всем нам душевное равновесие.

Используйте указанные приемы компрессии для сжатия текстовой информации

Исключение

1. Есть люди, которым всегда все ясно. Это они, по их собственному мнению, лучше всех разбираются в политике, медицине, образовании – короче говоря, в любых областях человеческого знания и деятельности. Такие «знатоки» ничему не удивляются, а потому и не способны совершить открытие, даже самое маленькое. Вообще, люди, которым все ясно, - безнадежные люди.

2. Попечителем одной из сельских школ был Гиляровский. И фотографии учеников есть: деревенские ребята с открытыми, простодушными, ясными лицами.

3. Воспитание имеет много аспектов: тренер воспитывает тело – мускулы, силу, энергию, физическую волю, математик воспитывает ум, способности абстрактного мышления. Но есть

Есть люди, которые, по их мнению, лучше всех разбираются в любых областях человеческого знания и деятельности. Но такие «знатоки» не способны совершить открытие, потому что ничему не удивляются. Это безнадежные люди.

Попечителем одной из сельских школ был Гиляровский.

Воспитание имеет много аспектов: тренер воспитывает тело, математик – ум, абстрактное мышление. Еще одна фаза –

Обобщение (объединение)

1. Жизнь семьи Серовых была наполнена художественной работой отца, обсуждением выставок, разговорами на темы искусства. У Серовых часто собирались не только живописцы, но и музыканты, скульпторы, артисты, поэты. Среди них актеры Москвин, Комиссаров, Добронравов, художники Ефимов, Кончаловский, Яковлев, Крымов, музыканты Нейгауз, Рихтер, поэт Пастернак.

2. Многие утверждают, что слушать музыку дома даже лучше, чем в зале: никто не шепчется, не шуршит конфетными бумажками, не кашляет, не скрипит креслами.

Жизнь семьи Серовых была наполнена искусством. У них часто собирались известные деятели культуры и искусства.

Многие утверждают, что слушать музыку дома даже лучше, чем в зале: никто не мешает.

Упрощение (замена)

1. Авиамодели, которые снабжены электродвигателями, принимают участие в настоящих спортивных соревнованиях. Конфигурация трассы, на которой происходят соревнования, включает в себя скоростные участки, профилированные повороты, трамплины и горки.

2. Когда анализируешь события, относящиеся к прошлому, помни о будущем. Когда говоришь о том, что есть и будет, не забывай о том, что было.

3. Принято думать, что нравственные потрясения, которые открывают новое содержание в жизни, переживают лишь великие люди и знаменитые литературные герои, однако это далеко не так.

Авиамодели с электродвигателями участвуют в соревнованиях на трассе со скоростными участками, профилированными поворотами, трамплинами и горками.

Анализируя события прошлого, помни о будущем. Говоря о настоящем и будущем, не забывай о прошлом.

Считается, что нравственные потрясения, меняющие отношение к жизни, переживают лишь люди великие и знаменитые, но это не так.

Назовите средства связи в следующих фрагментах текстов

1. Когда он утром подошел к столу, то увидел огромный букет мимозы. **Они** были такие хрупкие, такие желтые и свежие, как первый теплый день!

- Это папа подарил мне, - сказала мама. – **Ведь** сегодня Восьмое марта.

Действительно, сегодня Восьмое марта, а он совсем забыл об этом. Вчера вечером **помнил** и даже ночью помнил, а сейчас вдруг **забыл**. **Он** побежал к себе в комнату, схватил портфель и вытащил открытку. **Там** было написано: «Дорогая мамочка, поздравляю с Восьмым марта! Обещаю всегда **тебя** слушаться».

2. ...Когда война подходила к концу, мать посеяла на огороде полоску пшеницы. **Вскоре из земли** проклюнулись робкие всходы. **Они** были похожи на траву. Мальчик пожевал **травинку** и не почувствовал хлебного вкуса: трава как трава. **Может быть**, никакого **хлеба** и не будет. **Но трава** начала сворачиваться в трубку.

- Скоро наш **хлеб** зацветет,- говорила мать.

3. Андерсен считал свою жизнь прекрасной и безоблачной, но, конечно, лишь в силу детской своей жизнерадостности. **Эта незлобивость** по отношению к жизни обычно бывает верным признаком внутреннего богатства. **Таким** людям, как Андерсен, нет охоты растрачивать время и силы на борьбу с житейскими неудачами, когда вокруг так явственно сверкает поэзия... Как бы хорошо никогда не думать о **житейских невзгодах!**

Что они стоят по сравнению с этой благодатной, душистой весной!

Андерсену хотелось **так** думать и **так** жить, но действительность совсем не была милостива к нему, как он того заслуживал.

Слишком часто, даже в старости, **ему** давали понять, что он «бедный родственник» в датской литературе и что ему – сыну сапожника и бедняка – следует знать свое место. **Его** замалчивали, **на него** клеветали, **над ним** насмеялись.

Основные средства связи между предложениями в тексте

Местоимения (средства связи помогут избежать речевых ошибок. Оно относится к указательным, личным, притяжательным)
(средства связи помогут избежать речевых ошибок. Оно относится к указательным, личным, притяжательным)
выделив главное в тексте и отбросив незначительные подробности.
Его значение каждый человек понимает по-своему.

е) • В 19 веке считалось, что честь дороже жизни. **И** этого принципа придерживались многие. **Но** он противоречил принципу гуманности.

Союзы

Частицы + местоимения или синонимы, наречия

• Честь появилась во время становления человеческой культуры и стала очередным признаком, отличающим **человека** от других существ. **Ведь только люди** обременили себя ею.

Лексические повторы

• А вот читаем у Лермонтова: «Погиб поэт – невольник **чести!**» Как же **честь** может неволить **людей**? Неужели **люди** создали это понятие на горе себе.

Наречия

- Во все времена были люди, которыми двигали не честь, но жажда власти и богатства. **Сейчас** честь отдается тому, кто имеет деньги и власть.

Анафора

- Но есть и другая честь. **Она** внутри людей. **Она** была и будет. **Она** стоит ближе к совести.

Предлог

- Честь – опасная штука. **В силу** жизненных обстоятельств для некоторых она даже важнее греха перед Богом – самоубийства.

Вопросительные предложения

- Воспомним историю... Здесь мы найдем такое негласное правило: для господина прикоснуться к рабу или заговорить с ним – означает потерять свою честь в глазах общества. **Почему? Разве раб не человек?** В то время для рабов не было правил чести.

Вводные слова

- **Во-первых**, честь не даст бросить в беде слабого. **Во-вторых**, она заставит человека вести себя благородно и гуманно. **Следовательно**, именно эту честь надо беречь смолоду, всеми силами стараться не потерять ее и не оставить только внешнюю оболочку.

Синтаксический параллелизм

А как высоко ценилась честь королевы Анны!
Мушкетеры готовы идти на смерть.
Мушкетеры готовы уничтожить любого за честь госпожи.

Однокоренные слова

Честный человек не всегда удобен для окружающих. И все-таки **честь** всегда будет высоко цениться.

Антонимы

Можно допускать ошибки в своей жизни. **Нельзя** допускать бесчестных поступков.

Отрабатываем навыки сжатия текста

(упражнения помогут выработать навыки сжатия второстепенной информации и выделения главной)

1. Перестройте сложные предложения в простые, сохраняя их суть

1. Древние философы первыми поняли ценность времени – они еще до Сенеки пробовали как-то обуздать время, приручить, понять его природу, ибо и тогда оно доставляло людям огорчение своей быстротечностью.

Ценность времени – в его быстротечности.

2. Деловой человек наращивает скорости, внедряет ЭВМ, переделывает универмаги в универсамы, печатает газеты фотоспособом, он и говорить старается лаконичнее, уже не пишет, а диктует в диктофон, а дефицит времени увеличивается.

У делового человека дефицит времени увеличивается.

3. Не только у него цейтнот становится всеобщим: недостает времени на друзей, на письма, на детей, нет времени на то, чтобы думать, чтобы не думая постоять в осеннем лесу, слушая черенковый хруст облетающих листьев, нет времени ни на стихи, ни на могилы родителей.

4. Самое дорогое, что есть у человека, это жизнь, но если всмотреться в эту самую жизнь поподробнее, то можно сказать, что самое дорогое – это Время, потому что жизнь состоит из времени, складывается из часов и минут.

5. Обиды, которые в наших взаимоотношениях мы наносим друг другу, не объясняются непосредственно нашей злой волей. Люди не причиняют друг другу зла в силу какой-то особой жестокости, зверства. Непосредственной причиной нанесения ближним обид часто бывает отсутствие необходимого опыта общения, неумение пойти навстречу окружающим, чрезмерное увлечение собой.

**Цейтнот
становится
всеобщим.**

**Самое дорогое
– это Время,
составляющее
нашу жизнь.**

**Причины
нанесения обид
ближним –
отсутствие
опыта общения,
эгоизм.**

6. После того как человек нанес обиду, он может опомниться, но чаще всего это происходит с большим опозданием. Ранящие слова уже произнесены. Боль, которую человек пытается насильно переложить на ближнего, рано или поздно возвращается к обидчику, причем зачастую с двойной силой.

**Боль обиды
возвращается к
обидчику
удвоенной.**

7. Человек порой действительно не ведает, что творит, когда причиняет зло тем, кого больше всего любит (унижение окружающих, применение насилия к ним является выражением чувства собственной слабости). Однако это не означает, что он может чувствовать себя свободным от ответственности за собственные слова и поступки, которыми он нанес своим близким столько обиды и зла.

**Обидчик должен
нести
ответственность за
унижение
окружающих, даже
если это является
выражением
чувства его
собственной
слабости.**

2. Сократите сложное предложение за счет менее существенной части

В детстве меня восхищала суровая и гордая романтика Древней Спарты, мне нравилось все в этой удивительной стране: и то, что слабых детей сбрасывали со скалы, и что мать-спартанка провожала сына на войну не слезами, а прекрасной афористичной фразой: «Со щитом или на щите», и что маленький спартаец, пронесший в школу под рубахой живого лисенка, не плакал и не кричал, когда зверек вгрызлся в его тело.

3. Исключите однородные члены предложения

1. Среди птиц, насекомых, в сухой траве – словом, всюду, даже в воздухе, чувствовалось приближение осени.

2. С большой и сердечной любовью относились к Чехову и все люди попроще, с которыми он сталкивался: слуги, разносчики, носильщики, почтальоны, - и не только с любовью, но и с тонкой чуткостью, с бережностью и с пониманием.

3. Герасим ничего не слышал: ни быстрого визга падающей Муму, ни тяжкого всплеска воды.

Помню, как восхищала меня в детстве суровая и гордая романтика Древней Спарты. Мне нравилось все в этой удивительной стране.

Всюду чувствовалось приближение осени.

С большой и сердечной любовью относились к Чехову и все люди попроще.

Герасим ничего не слышал.

4. Хорошие люди понимали жизнь не иначе, как идеалом покоя и бездействия, нарушаемого по временам различными неприятными случайностями, как-то: болезнями, убытками, ссорами и между прочим трудом.

4. Замените фрагменты предложений (однородные члены) обобщающими понятиями

1. Мордочка Микки-Мауса изображена на куртках, футболках, носках, свитерах, на портфелях, пеналах, карандашах, обоях, часах, баночках, коробках, на бумаге, пластмассе, дереве, жести.

2. Бульвар тонул в опавшей листве, желтой, красной, мраморной, листве берез, осин, кленов, лип.

3. Я родился и большую часть жизни прожил в Ленинграде. В своем внешнем облике город связан с именами Растрелли, Росси, Кваренги, Захарова, Воронихина.

4. Целый день бродил я из комнаты в

Хорошие люди понимали жизнь не иначе, как идеалом покоя и бездействия, нарушаемого по временам различными неприятными случайностями.

Мордочка Микки-Мауса изображена на многих вещах, предметах, материалах.

Бульвар тонул в опавшей разноцветной листве разных деревьев.

В своем внешнем облике город связан с именами знаменитых архитекторов.

5. Вozy были нагружены сеном, соломой, мешками с мукой, горшками, кирпичом.

5. Устраните повторы и объедините предложения. При сжатии текста используйте прием замены и средства связи предложений в тексте.

В Спарте сразу после рождения в пропасть швыряли слабосильных и нестандартных, то есть тех, кто в дальнейшем просто вынужден был бы противопоставить безукоризненной мужественности окружающих мощь разума и силу духа. Тех, кого непосильная тяжесть меча поневоле отталкивала бы к резцу, линейке и перу. Тех, для кого «выжить» означало бы – «изобрести».

6. Сжато изложите содержание абзаца.

Что надо лесному зверю для зимнего выживания? То же, что и человеку: надежная крыша над головой, удобная, теплая одежда да приличный запас калорийного корма, которого до спасительницы-весны должно хватить. Бобры не исключение. Но в отличие от всяких разных любителей чужими руками сотворенных убежищ, от охочих до соседских кладовых воришек, а также от некоторых «хитрецов», погружающихся зимой в крепкий сон, лесные дровосеки все от начала до конца делают сами. И жилища сооружают, надежнее не придумаешь, и корм припасают, как усердные домохозяйки, и образ жизни ведут – любой спортсмен позавидует

Вozy были нагружены всякой всячиной.

В Спарте убивали физически слабых детей, хотя среди них могли быть гении.

Что надо лесному жителю для зимнего выживания? То же, что и человеку: дом, одежда, пища. Бобры не исключение. Но они в отличие от других зверей все от начала до конца делают сами: и жилища сооружают, и корм припасают.

7. Замените прямую речь косвенной, сохранив смысл высказывания.

Знаменитый художник В. В. Стасов так говорил об И. И. Шишкине: «Шишкин – художник народный. Всю жизнь он изучал русский, преимущественно северный лес, русское дерево, русскую чащу, русскую глушь. Это его царство, и тут он не имеет соперников, он единственный».

8. Изложите текст одним предложением.

Едва ли кто-нибудь может сказать, что, однажды увидев море, он забыл его.

Более того, море продолжает звать к себе, оно является в сновидениях, в мечтах и думах. И сколько бы ни прошло лет, каждый из нас, вновь увидев море, потрясен его жизненной силой, игрой волн, неукротимым ритмом движения. Море – вот поистине колдовской калейдоскоп самых невероятных сочетаний цветов, бликов и пятен.

Знаменитый художник В. В. Стасов утверждал, что Шишкин – художник народный, изучивший досконально русский лес, так что ему нет равных в этой области.

Однажды увидев море, вовек невозможно забыть его невероятную красоту и неукротимую мощь.

9. Сократите текст за счет замены прямой речи косвенной

Многие мальчишки и девчонки, как тогда говорили, «зацвели». На их потемневших лицах выступили белые пятна.

- Быстрее бы крапива выросла, - вздыхали женщины и глухо добавляли:
- Гитлерюга проклятый...

Года два назад я встретился с Витькой... Виктором Ивановичем Тарковым. Обнялись. Разговорились.

- Дети... - улыбнулся он, отвечая на мой вопрос, - а как же! Сын. Федор.

Он помолчал и добавил:

- Помнишь того солдатского доктора, что приходил к нам с кашей? Вот человек был!... Федором звали. Хорошее имя, правда?

Многие дети ослабли от голода, на потемневших лицах появились белые пятна. Женщины проклинали войну и мечтали о скором появлении крапивы.

Года два назад я встретился с Витькой... Виктором Ивановичем Тарковым, узнал, что своего сына он назвал Федором в память о солдатском докторе, спасшем нас от голода во время войны.

10. Напишите сжатое изложение. Проверьте, не удалена ли главная информация текста, нет ли речевых и логических ошибок.

Если каждую неделю совершать несколько добрых дел, причем непременно разнообразных (послать открытку старым друзьям, навестить одинокую соседку, подарить виртуальный цветок, одолжить телефон незнакомцу, перечислить сто рублей больным детям), это способствует нашему ощущению счастья, а иногда и просто лечит!

Мы становимся благосклоннее к другим, чувствуем себя лучше по сравнению с окружающими, освобождаемся от чувства вины за чужое несчастье, чувствуем себя щедрыми и способными помочь, становимся привлекательнее для других, чувствуем, что нас ценят.

Чем больше мы сосредотачиваемся на том, чтобы посылать любящие и добрые мысли, тем положительнее мы влияем на окружающий мир. В то же время мы в результате делаемся более радостными и счастливыми, начинаем нравиться людям. Даже внешне мы становимся красивыми, обаятельными, а мышление – гораздо яснее, четче, намного быстрее. Люди так называемой любящей доброты более склонны к позитивным отношениям с другими. Почему? Потому что доброта усиливает положительные эмоции (любовь, радость, благодарность, надежду, гордость), восстанавливает долгосрочные жизненные

Если каждую неделю совершать несколько добрых дел, это способствует нашему ощущению счастья, а иногда и просто лечит!

Мы становимся доброжелательнее, здоровее, свободнее, щедрее, привлекательнее, нас ценят окружающие.

Посылая в мир любовь и добро, мы положительно влияем на него, сами делаемся радостнее и счастливее, начинаем нравиться людям. Внешне мы становимся красивее, и мысли гораздо лучше. Добрые люди любят себя и окружающих: доброта усиливает положительные эмоции, восстанавливает здоровье и помогает радоваться жизни.

11. Используя различные приемы сжатия текста, передайте основную информацию

Первым из нашей ватаги слег Витька Тарков, за ним – Сашка и Петька Орловы. Спасение пришло неожиданно. Однажды утром вся деревня хлынула за околицу. У березовой рощи за ночь вырос палаточный городок. Дымила полевая кухня. Из края в край брезентовой улицы важно вышагивал часовой – щуплый паренек в мешковатой шинели.

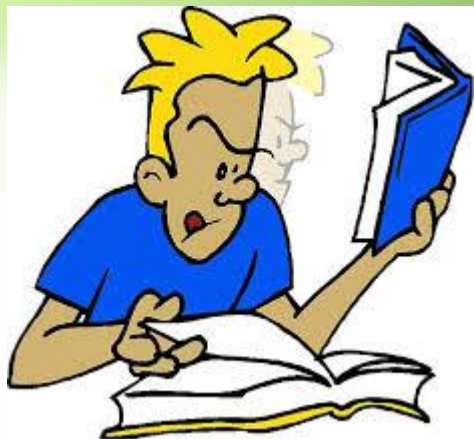
Каждое утро мальчишки и девчонки мчались к палаточному городку и возвращались оттуда сытыми. Мы, конечно, не понимали того, что бойцы отдавали нам добрую половину своей скудной нормы.

Палаточный городок исчез, как и появился, ночью. Однажды утром мы увидели на месте палаток черные квадраты утрамбованной земли. На сбитом из досок столе лежали куски хлеба. Прошли годы. Никто из нас не встречал тех солдат. Вернулись они или навсегда остались там, на войне?

Вскоре дети один за одним сваливались от голода. Спасение пришло неожиданно. Однажды за околицей деревни вырос палаточный городок с дымящейся полевой кухней. Эту брезентовую улицу охранял щуплый часовой.

Каждое утро ребяташки мчались к палаточному городку и возвращались сытыми, не подозревая, что бойцы отдают им добрую половину своего пайка.

Однажды палаточный городок исчез, но на деревянном столе лежали куски хлеба для детей. Прошли годы. Судьба солдат осталась неизвестна. Вернулись они или навсегда остались там, на



Желаю всем успеха!

