#IPOCTOKJACC AIII - 4 (35) АПРЕЛЬ 2023 кому стоит ПРИШЛО ВРЕМЯ БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ «ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ» / CTP. 6-7 / CTP. 16 КАК И ЧЕМ **B TEATP** ЖИВУТ ГИМНАСТКИ по пушкинской KAPTE / CTP. 17 / CTP, 12-13 EKATEPUHA ZAMANDAUHOBA ТАНЦЕВАТЬ МОГУТ ВСЕ / CTP. 10-11



текст | Мария Смирнова



Мысли вслух

Надеюсь, мы успели поймать вас до того, как вы окунётесь с головой в майские праздники. И пусть в этом году они рваные, уверена, вы с нетерпением их ждёте. А пока они не наступили, представляем вам апрельский номер городской школьной газеты #простокласс. Мы трудились над ним несколько недель, чтобы вам было интересно и полезно его читать.

Вот несколько тем на затравку:

3 полоса. Корреспондент нашей газеты Света Кияева расскажет, как организовала в своей школе классный мастер-класс с важной миссией.

6-7 полосы. Для тех, кто подумывает стать психологом. Наша героиня без прикрас рассказывает о буднях представителей профессии.

8-9 полосы. Если не знаете, почему не стоит ставить реальную фотку на аватарку — пора прочитать статью про кибербезопасность.

12—13 полосы. Наши журналистки заглянули на соревнования по художественной гимнастике и узнали, почему спортсменкам нельзя есть конфеты и пирожные.

17 полоса. В этом номере мы не забыли про культуру и искусство. Ксюша Авдеева написала текст про Пушкинскую карту и небольшую рецензию на постановку драматического театра «Сказка о царе Салтане».

20 полоса. Аня Арефьева посмотрела кучу фильмов, прочитала десятки книг и послушала сотню треков, чтобы выбрать для вас лучшие. Ищите их в конце газеты.

Мы надеемся, что этот номер нашей газеты поможет вам узнать что-то новое, вдохновиться идеями и провести время с пользой. Будем рады, если вы оставите свои отзывы и предложения для наших журналистов. Приятного чтения!





с мэр



КАК ИЗВЕСТНО, БЫВШИХ УЧЕНИКОВ НЕ БЫВАЕТ.
КОГДА-ТО МЭР НАШЕГО ГОРОДА ВЛАДИМИР ШАРЫПОВ
ЗАКОНЧИЛ ГИМНАЗИЮ #3. И ТЕПЕРЬ НЕТ-НЕТ,
ДА ЗАГЛЯДЫВАЕТ В СТЕНЫ РОДНОЙ ШКОЛЫ.

На этот раз визита главы города с нетерпением ждали самые активные и творческие школьники, ведь встреча обещала быть неформальной, позитивной и информативной. Общались с Владимиром Николаевичем в режиме «вопросответ». Ребята переживали, конечно, но, как оказалось, зря.

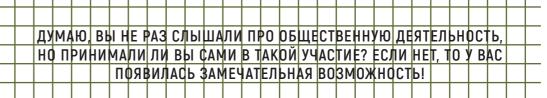
Под манящий аромат чая и хруст печенек беседа получилась очень занятной. Обсудили важные вопросы, которые тревожили школьников. Основное направление беседы развитие Иванова. Как школьники могут помочь своей малой Родине. как могут повлиять на жизнь города, что могут предложить и чего достичь... Но, конечно, развитие Иванова и вклад в это развитие молодёжи - не единственное, что волновало ребят. Вопросы были абсолютно разные: музыка, здоровье, спорт, перспективы в будущем, учёба, туризм, патриотическое воспитание, волонтёрские программы... Словом, ребята собрались разные, интересы у них тоже разные. О том и общались. Здорово, как глава города комфортно чувствует себя в компании молодёжи. Отвечал на все вопросы развёрнуто, иногда с юмором. А ребята не только задавали вопросы, но и советовались, делились планами на будущее, мыслями и мечтами. Даже кое-чью личную жизнь обсудить успели. Часовая встреча плавно перетекла в двухчасовую, а закончилась песнями. Впечатлений масса! Надо встречаться чаще!

Владимир Шарыпов, глава города Иваново:

- Общение с молодыми людьми помогает понять, чем живёт другое поколение, их отношение к происходящему в городе и их стремления. Сеголняшние школьники очень открыты, многим интересуются. Такие встречи всегда заряжают хорошим настроением и энергией. Я прихожу с удовольствием во все школы и учреждения дополнительного образования. Как выпускнику Зй гимназии, мне приятно видеть, как меняется школа - новый зал, большой стадион. Я рад, что у сегодняшних учеников моей школы есть то, чего нам не хватало. Мне нравится, что современные школьники и студенты видят окружающий мир и свои возможности в нём гораздо шире, чем когда-то видели их мы. Думаю, это хорошо и поможет им реализоваться, построить свою жизнь так, как они мечтают.



Спички помощи





Я человек неравнодушный, занимаюсь волонтёрством уже три года, состою в «Волонтёрах победы» и «Молодой гвардии». Недавно активисты регионального центра помощи военнослужащим «Вместе сильнее» предложили мне поддержать бойцов СВО, которые находятся на передовой. Я сразу согласилась.

Нужно было научиться делать охотничьи спички. Сначала освоить навык самой, а потом провести мастер-класс у моих одноклассников. Учусь я в 10 классе школы №5.

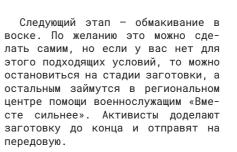
Мне показалось это очень интересным. Во-первых, это классный опыт. Во-вторых, полезный навык. Ну и втретьих, отличная возможность помочь нашим военным, участвующим в СВО, так как одна такая спичка может зажечь около двадцати окопных свечей.

КАК СДЕЛАТЬ ОХОТНИЧЬИ СПИЧКИ

Процесс изготовления очень прост, поэтому вы можете повторить его в домашних условиях.

Для начала берём двадцатисантиметровую палочку и обматываем её спичками, начиная с конца. Оставляем от края примерно 1 см. Фиксируем ниткой. Потребуется три таких ряда. Дальше получившуюся конструкцию нужно обмотать салфеткой так, чтобы головка осталась открытой.

ОКОПНЫЕ СВЕЧИ — ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ВОЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ. ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ СОЛДАТАМ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ И ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ НА НЕБОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ. ТАКЖЕ ОНИ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ СИГНАЛОВ И СООБЩЕНИЙ.



МАСТЕР-КЛАСС ПОЛУЧИЛСЯ БОДРЫЙ

Пришли 15 ребят, на теорию и практику понадобился урок, всего 45 минут. И справились с задачей все без исключения. Во время занятия мы разговаривали, ребята спрашивали меня, зачем бойцам спички, и я рассказывала. Хотела, чтобы все собравшиеся поняли, наша задача — передать солдатам весточку из дома, поддержать их в сложной ситуации, показать им, что их дело для нас важно.

Анастасия Кашникова,

ученица 10 класса школы №5:

- Мне очень понравился мастеркласс, мы все вместе учились делать спички. Это помогло нам понять, что наша поддержка очень важна для участников СВО. Я считаю, такие мероприятия нужно проводить чаще.

Вместе с ребятами в мастер-классе принимала участие и наш классный руководитель Наталья Алексеевна Фролова. «Мероприятие прошло достаточно хорошо. Дети были все активны, внимательны, сосредоточены. Я думаю, что такие мастер-классы делают нас дружнее, учат думать о других и помогать им. Рада, что нам удалось передать свои эмоции и тёплые пожелания защитникам нашей Родины», поделилась учитель.

МОГУ И К ВАМ ПРИЙТИ

На одном проведённом занятии я останавливаться не планирую. Хочу продолжать проводить мастер-классы для учеников всех параллелей. Могу научить и вас, чтобы вы несли знания в свои учебные учреждения.

Пишите нам, поможем бойцам CBO вместе.





«Сириус» — это по любви, или о том, как я в Сочи съездила

«СИРИУС ТОЛЬКО ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»

Я подала заявку в «Сириус» в ноябре 2022. Прикрепила грамоты за олимпиады, публикации в СМИ, рекомендации от преподавателей. А ещё написала мотивационное письмо и приложила табель с оценками. На программу обещали взять 90 человек, а соискателей было больше 1000. Моя классная однажды сказала: «Сириус — это центр для одарённых детей. Туда очень сложно попасть, практически невозможно». Ну я и не верила, что пройду.

20 января, вечер. На почту приходит письмо: «Ваша заявка в «Сириус» одобрена». И вот я уже плачу от радости, звоню родственникам и друзьям, пишу учителям. Выходит, и обычная девочка смогла попасть в «Сириус»!

«УВИДЕТЬ ЗА ДЕРЕВЬЯМИ ЛЕС»

В начале обучения нас предупредили, что месяц будет насыщенный. Учиться предстоит по 10 часов в день, нужно будет создать авторский текст, а в конце смены защитить командный проект.

План казался невозможным. Однако Константин Дрегер — преподаватель РЭУ им. Плеханова поспешил успокоить нас и настроить на продуктивную работу:





«Многое из того, что вам расскажут здесь, вы знаете. Но у вас есть возможность получить бесценный опыт и попробовать себя в чём-то новом. Представьте, что знания, которые вы получите, — это деревья. Так вот, постарайтесь за деревьями увидеть лес».

КАК СТАТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ

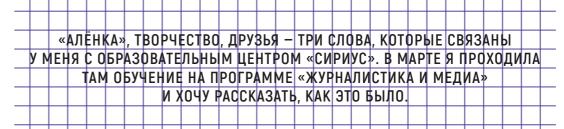
Первая неделя казалась самой тяжёлой. Педагоги — Михаил Зеленцов и Руслан Точиев помогали нам с работой над первым заданием — авторским текстом. За него можно было получить максимум 20 баллов и рассчитывать на публикацию в издательстве «Альманах».

Тамара Шорникова — ведущая программы «Отражение» на ТК ОТР — учила нас брать интервью и задавать вопросы «в точку». Илья Кожухов — главный

оператор ТК ТВЦ — рассказывал об основах фото и видеосъёмки. Мария Савичева — преподаватель РЭУ им. Плеханова — работала с нами над голосом и делилась полезными упражнениями по развитию речи. А Леонид Сысоев — автор книги «Телеведущий. Блогер. Секреты мастерства» — учил писать яркие и запоминающиеся тексты. Глядя на таких преподавателей, нас интересовал лишь один вопрос: «Как стать такими же крутыми, как они?»

Эрнест Мацкявичюс — ведущий программы «Вести в 20:00» — на своей лекции вывел «формулу успеха»: «40% — упорство, ещё 40% — это шанс, который нам дала судьба, и всего 20% — это талант».

Первый раз я получила за авторский текст 10 баллов. Конечно, я очень расстроилась. Но меня поддержали мои друзья, а педагоги помогли улучшить





работу. После повторной проверки мне пришёл окончательный результат — 17 баллов. Я вспомнила об этом ещё раз в конце смены, когда мой куратор сказал: «Ты человек, которому всё достаётся упорным трудом».

ИСКУССТВО В СИРИУСЕ. ЧТО ОНИ ТВОРЯТ?

Следующий блок был посвящён проектной работе. Нас распределили на три направления: искусство, наука и спорт. Я выбрала искусство и попала в команду, которая отвечала за образовательные программы «Сириуса». Состав собрался, что надо!

Мы очень слаженно работали, помогали друг другу. Вместе ездили снимать репортаж на экскурсию в Центральный Сочи, в музей искусств «Фанагория» и на прямую линию с Еленой Шмелёвой — директором ОЦ Сириус.

Продуктом проекта стала наша группа в ВК, которую мы назвали «Искусство в Сириусе. Что они творят?». Постили тексты о музыке, литературе, живописи, балете и керамике. Записали два подкаста, выпускали собственные мемы, публиковали интервью и репортажи. По десятибалльной шкале наш подкаст был оценён на максимальный балл, репортаж — на 9, а за группу в ВК поставили 8 баллов. Нас даже по телевизору показали!

В жюри сидел сам Эрнест Мацкявичюс. Помню, он сказал: «Вы самые крутые. Таких детей больше нет. Нет таких детей». За проект нашей команде поставили 47 баллов из 50. А в конце смены было награждение, на котором каждому участнику подарили сертификат с общим результатом. Я набрала 91 балл из 100 и была очень счастлива!

«Я НЕ ХОЧУ БОЛЬШЕ В СИРИУС, ПОТОМУ ЧТО ТАМ НЕ БУДЕТ ВАС»

«Сириус» — это не только про учёбу. Это ещё про крепкую дружбу, гитарные вечера и прогулки по морю.

Я была в команде Л4. С нами круглосуточно находились трое замечательных кураторов. Вместе мы играли в карты, бегали за руки по берегу моря, провожали закаты, отрывались на дискотеках и пели «Сансару» на

улице так, что прохожие плакали. А ещё на программе мы с ребятами сыграли в буккроссинг. Правила очень просты: нужно было привезти с собой книгу или купить её в Сочи, обернуть в подарочную бумагу и написать на обложке краткую аннотацию или свои мысли по поводу неё. Затем надо было спрятать книгу в здании «Сириуса».

Я привезла с собой книгу Эриха Фромма «Искусство любить», а на бук-кроссинге получила «О дивный новый мир» Олдоса Хаксли.

«Сириус» объединил нас, дал общие темы и шутки. Например, нам каждый день давали шоколад «Алёнка», и за обедом мы кричали: «Для взрослого и ребёнка молочный шоколад «Алёнка».

Всем-всем приятного аппетита!». А ещё мы создали канал в телеграме с лучшими цитатами преподавателей. Он назывался «Бум фойе», потому что эта фраза звучала в громкоговорителе, когда лифт спускался на второй этаж.

И вот последний день смены. Я должна была уезжать в 10 утра, ребята из Москвы — в 8:25, питерские — в 8:45. Мы стоим в холле, обнимаемся, плачем и не хотим расставаться. За эту смену мы стали по—настоящему близкими людьми. Помню, девочка из моего отряда сказала нам: «Ребята, я не хочу больше в «Сириус», потому что там не будет вас». И это заставило меня заплакать.





«Психолог не вытаскивает, он протягивает палку»

ТАК СЧИТАЕТ НАША ГЕРФИНЯ СВЕТЛАНА ТАВЛОВА — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОМОГАЕТ ПОДРОСТКАМ И ВЗРОСЛЫМ СТАТЬ ГАРМОНИЧНЕЕ И СЧАСТ-ЛИВЕЕ. В ИНТЕРВЬЮ ПОГОВОРИМ ОБІ ЭТОЙ СПАСАТЕЛЬНОЙ ИЛИ СПАСИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИИ. УЗНАЕМ. КАК ОТЛИЧИТЬ ПРОФИL И КОМУ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ О ПОСТУПЛЕНИИ НА ПСИХОЛОГА

- Светлана, как вы решили стать психологом?

- Я всегда любила общаться с людьми и слушать их истории. Но, к сожалению, моя семья жила бедно, поэтому мне пришлось учиться там, где была возможность. - в Рязанской государственной радиотехнической академии. Я поступила на факультет математики, потому что в школе этот предмет мне нравился больше всего. В этом же университете я получила второй диплом инженера автоматических систем управления технологическими процессами. Во время обучения я не переставала мечтать о профессии психолога: читала много книг, изучала эзотерику. Мне хотелось личностного роста, и я понимала, что смогу добиться его, только если углублюсь в психологию. Ещё я страдала от панических атак, от которых мне удалось избавиться только после личной терапии. Так моим третьим образованием стало психо-

- Психологу важно образование?

- Да, учиться нужно будет всю жизнь. Сначала получить базовые навыки и знания, а потом постоянно совершенствовать их, быть в теме, следить за трендами. Психология не стоит на месте. постоянно нужно покупать новые и новые курсы, проходить их и получать корочки.

- Какие предметы важно знать пси-

- Биология и математика - это два предмета, на которых строится психология. Без них никуда. Психология около медицинская область знаний, поэтому биологию знать необходимо. чтобы понимать, как работает нервная система, и как устроен человеческий мозг. А математика развивает логику, которая помогает при работе с психи-

- В чём разница между психологом и психотерапевтом?

- Психотерапевт - врач, он помогает людям с различными расстройствами личности, назначает препараты. Пси-

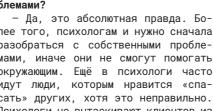
холог же работает с более здоровыми, с точки зрения медицины, людьми, консультирует их по какой-либо проблеме. Запросы бывают разные - неуверенность в себе, трудности с коллегами или в отношениях, часто люди не могут пережить утрату близких. В отличие от психотерапевта у психолога нет медицинского образования, поэтому он не имеет права выписывать лекарства.

- Правда ли, что на психолога в основном поступают люди, которые хотят разобраться с собственными проблемами?

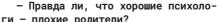
- Да. это абсолютная правда. Более того, психологам и нужно сначала разобраться с собственными проблемами, иначе они не смогут помогать окружающим. Ещё в психологи часто идут люди, которым нравится «спасать» других, хотя это неправильно. Психологи не вытаскивают клиентов из их проблем за уши, они протягивают палку, чтобы людям было за что ухватиться и вылезти самому.

- Что отличает хорошего психолога от плохого?

- Хороший психолог не даёт советов другим людям. Его задача состоит не в том, чтобы объяснить, как сделать лучше, потому что он не может этого знать. Цель психолога - научить человека самостоятельно решать проблемы и справляться с жизненными трудностями. Хороший психолог успешен во многих сферах деятельности,



потому что он легко может общаться с людьми и может манипулировать ими, когда это нужно. Плохой психолог навязывает своё мнение, даёт советы. Он жалеет других, а это непрофесси-



ги - плохие родители?

- Мне кажется, что это не зависит от профессии. Среди родителей-психологов есть как хорошие, так и плохие. Основная задача любого родителя



в том, чтобы научить ребёнка жить самостоятельно и подготовить его ко взрослой жизни. Но, к сожалению, бывает и так, что родители-психологи позволяют своим детям слишком много или, наоборот, навязывают своё мнение и запрещают делать что-либо. Такого родителя можно назвать плохим.

- Как стать успешным психологом?

- На мой взгляд, успешного психолога отличает трудолюбие и усердие. Он должен быть разносторонним человеком. Если у него много увлечений, в каждое из которых он вкладывает частичку себя, то непременно будет успешным. Немаловажны и личные качества психолога. Если он чуткий. проницательный человек, который хорошо разбирается в своем деле, то он станет профессионалом.

- Расскажите о плюсах и минусах профессии.

– Очень важный для меня плюс в профессии психолога - свободный график. Я могу назначать время консультаций тогда, когда мне удобно. На втором месте - общение с людьми. Так как я по природе эмпат, мне это просто необходимо. Третий плюс - хороший доход. Из минусов могу отметить сильную эмоциональную нагрузку, особенно после тяжелого дня, и ответственность за жизнь других людей. Я всегда переживаю о том, насколько полезна для человека была моя по-

- А как вы справляетесь с эмоциональной нагрузкой?

- Изначально, перед тем как работать по профессии, каждый психолог должен пройти курс психотерапии. Но в процессе работы бывает так, что история человека не отпускает тебя, и ты переживаешь её снова и снова. В таком случае я обращаюсь за помощью к психологу, чтобы проработать эту

ПСИХОЛОГ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС. ВСЕ ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ В НЁМ КАСАЮТСЯ МОРАЛИ. ОН ОПРЕДЕЛЯ-ЕТ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО В ОТНОШЕНИЯХ ПСИХОЛОГА И КЛИЕН-ТА. НАПРИМЕР, СПЕЦИАЛИСТ ДОЛЖЕН УВАЖАТЬ КЛИЕНТА, НИКОМУ НЕ РАССКАЗЫВАТЬ ТО, ЧТО УСЛЫШАЛ НА ПРИЁМЕ. ПОДАРКИ ПРИНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ.

ПРОФИТ



КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ ТЕЛЕФОНАМИ, ПЛАНШЕТАМИ, КОМПЬЮТЕРА-МИ, НОУТБУКАМИ И ДРУГИМИ ГАДЖЕТАМИ. А У КОГО ХОТЬ РАЗ ВЗЛАМЫВАЛИ СТРАНИЦУ ВКОНТАКТЕ? НЕ УДИВЛЮСЬ, ЕСЛИ «У МЕНЯ» ОТВЕТИТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ. ХАКЕРЫ ПРОНИКАЮТ В НАШИ УСТРОЙСТВА, ОТСЛЕЖИВАЮТ ДЕЙСТВИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, СМОТРЯТ ФОТОЧКИ, ПОЛУЧАЮТ РЕКВИЗИТЫ БАНКОВСКИХ КАРТ, УЗНАЮТ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ И ДАЖЕ МОГУТ ВОЙТИ В ЗАПРЕТГРАМ БЕЗ VPN. ИЛИ НАЧАТЬ ВЫМОГАТЕЛЬСТВО ИЛИ ШАНТАЖ. КАК КИБЕРПРЕСТУП-НИКИ ЭТО ДЕЛАЮТ И КАК НАМ, ОБЫЧНЫМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ ЗАЩИЩАТЬСЯ? BMECTE CO СПЕЦИАЛИСТАМИ «РОСТЕЛЕКОМА» СОСТАВИЛИ ДЛЯ ВАС ГАЙД.

Кибербезопасность модное слово или важная необходимость?

«Ростелеком» - гарант кибербезопасности для школ, правительственного комплекса, генпрокуратуры РФ и судов. Он как супергерой защищает все базы данных от хакерских атак. Ещё специалисты компании обучают кибербезопасности школьников, студентов, сотрудников разных предприятий и пожилых людей.

ТОП 3 КИБЕРАТАК

- Фишинг. Это атаки, которые провоцирует сам пользователь, когда переходит по подозрительным ссылкам или загружает подозрительные файлы. Такими считаются те, что приходят на почту или в сообщениях от незнакомых адресов. Не переходите по ссылкам и не скачивайте файлы!
- DDoS. Эта атака похожа на злополучную дорожную пробку. Злоумышленники искусственно создают большое количество запросов к онлайн - ресурсу. От такой атаки страдает и пользователь, так как не может зайти на нужный сайт, и владельцы
- Brute-force. Так называемые атаки «грубой силой». Тут всё просто: мошенники подбирают пароль к аккаунту в различных соцсетях. Если вдруг они угадывают, то получают за старания все ваши данные, которые хранились в аккаунте.

Когда персональная информация оказывается в руках мошенников, они обычно требуют выкуп. Деньги или криптовалюту - получение такого транша практически невозможно отследить.

ЗАШИТА ОТ КИБЕРАТАК

Важно помнить простые правила: не переходить по ссылкам, не скачивать файлы от незнакомцев и не отправлять деньги, если просят в интернете.

Также нужно учесть:

- На подозрительные сайты укажет
- Нужна двухфакторная аутентификация. Это зашита не только паролем. но и цифровым кодом, который приходит на номер телефона.
- Не отключать автообновление, потому что старая версия приложения более уязвима. Её легче взломать.
- Придумывать сложные пароли это важно. В идеале избегать повторяющихся паролей к разным аккаунтам. Дату рождения и имя использовать не

• Полезная привычка - делать резервное копирование. Если в случае атаки у вас останется копия всех данных, выкуп мошенникам платить не придётся.

КИБЕРБУЛЛИНГ

Ещё одна опасность, которая подстерегает подростков в интернете. Столкнуться с кибербуллингом так же страшно, как и с травлей в школе. Напугать, разозлить или опозорить главная цель недоброжелателей. Поэтому очень важно уметь спокойно реагировать, не бояться обратиться к взрослым за помощью, не проявлять ответную агрессию. Наилучший способ борьбы с кибербуллингом отправка обидчика в чёрный спи-





КАК «РОСТЕЛЕКОМ» УЧИТ ДЕТЕЙ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ

Эксперты «Ростелекома» проводят викторины и поясняют правила в игровой форме. Совсем недавно в Ивановской областной библиотеке для детей и юношества специалисты провели викторину для учеников 42 школы. Сначала ребята послушали теорию, а потом ответили на вопросы. Школьникам подарили новую книгу «Ростелекома» «Прекрасный, опасный, кибербезопасный мир», в которой простым языком рассказывается обо всех правилах поведения в интернете. Такая книга есть и в самой библиотеке, её можно взять почитать. Или скачать электронную версию здесь



А ТОЛЬКО ЛИ ДЕТЕЙ?

У «Ростелекома» есть проект «ІТ-семья», который позволяет представителям старшего поколения в возрасте 55+ бесплатно пройти курсы интернет - грамотности. Кроме профессиональных педагогов, осваивать компьютер бабушкам и дедушкам помогают их внуки. Пожилые люди учатся искать информацию в интернете, отправлять электронные письма, общаться в соцсетях и распознавать кибер-

Люди старшего возраста с помощью внуков-школьников осваивают мобильные устройства: учатся работать с поисковыми системами, общаться в социальных сетях и мессенджерах, дистанционно оплачивать товары и услуги. Отдельный блок занятий посвящён мобильным приложениям: Госуслугам, онлайн-банкам, личному кабинету оператора связи, сервисам вызова такси и другим. А ваши бабушки и дедушки пользуются интернетом?

ХОЧУ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОГРАММИСТОМ В «РОСТЕЛЕКОМ» МОЖНО?

В команде «Ростелекома» трудятся не только опытные сотрудники, но и вчерашние студенты. Сначала они обучаются и стажируются, а потом приступают к работе. Поэтому, если ты планируешь выучиться по направлениям «Кибербезопасность», «Информационные технологии» и смежные с ними -«Ростелеком» ждёт. Сейчас на рынке дефицит кадров.



Екатерина Саляходинова

ТАНЦЕВАТЬ МОГУТ ВСЕ!



У Екатерины Александровны 50 воспитанников от 6-ти до 18-ти лет. Все они учатся хип-хопу и современной хореографии.

Почему решили стать педагогом и где учились?

- Я танцую с 3-х лет, к 12-13 годам определилась: хочу быть тренером, хореографом, педагогом. Поступила в Ивановский колледж культуры на хореографическое отделение, там 4 года мы занимались классическими и народными танцами, учились ставить номера, изучали психологию и педагогику. С каждым годом я только убеждалась, что это на все 100% моё.

- Как вы оказались в «Притяжении»?

- Это было спонтанное решение. Мне уже предложили хорошую работу в Москве, я думала перебираться. Но мой коллега предложил сходить на собеседование к директору центра Ирине Михайловне Хохловой. «Притяжению» требовался педагог по хореографии. Я пришла, мы очень мило побеседовали, и я поняла, что хочу остаться работать здесь. Площадка огромная, ресурсы есть и комфортные условия. В прошлом учебном году мы создали студию танцев «МІRAX», сейчас в ней 360 человек, у меня 3 группы.

- Сложно ли найти подход к каждому ученику?

- Несложно. У нас с воспитанниками есть правило: когда мы приходим на занятие, то всё плохое оставляем за дверью. Только рабочая атмосфера. Конечно, кто-то учится быстрее, кто-то медленнее – это нормально. Со временем дети подтягивают друг друга, и получается отличный результат.
- Чувствуете любовь от воспитаников?
- Думаю, да. Хороший показатель, что они ходят на занятия, не пропуская. У них всегда горящие глаза, постоянно просят нового и нового материала. Мне кажется, что это любовь.

- А вы детей любите?

- Да, без этого педагогу никак. В будущем хочу своих детей, надеюсь, что они у меня будут.
- Было ли у вас профессиональное выгорание, если да, то как с ним справились?

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ЛИЦОМ ОБЛОЖКИ СТАЛА ТАЛАНТЛИВАЯ И ПОЗИТИВНАЯ ПРЕ-ПОДАВАТЕЛЬНИЦА ТАНЦЕВ ЦЕНТРА «ПРИТЯЖЕНИЕ» ЕКАТЕРИНА САЛЯХОДИНОВА. НЕ ТОЛЬКО КРАСАВИЦА И УМНИЦА, НО И ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ПЕДАГОГИ-ЧЕСКИЙ ДЕБЮТ 2023» В НОМИНАЦИИ «ПЕДАГОГ ДОПОБРАЗОВАНИЯ».



- Профессиональное выгорание, конечно, было, неоднократно. Думаю, что меня сейчас любой творческий человек понимает. Как справилась? Наверное, просто нужно время. Время побыть наедине с собой, расставить всё по полочкам, немножечко замедлиться, не бежать куда-то сломя голову, как это я обычно это делаю. Каждый день очень много задач, нужно решить сотню вопросов, поставить номер этой группе, поставить танец другой группе - всё второпях. Времени на занятии не хватает, хочется всё успеть, в такой гонке очень выдыхаешься. Любому творческому человеку нужно абстрагироваться на какое-то время, выдохнуть и взять паузу.

|12+| ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

- Почему решили принять участие в конкурсе «Педагогический дебют»?

- Я в какой-то момент поняла, что у меня очень много наград, как у хореографа, у постановщика и исполнителя, а оценки качества моих педагогических способностей у меня нет и не было. Конкурс «Педагогический дебют» стал отличной возможностью для того, чтобы посмотреть, как я могу преподавать. В одном из испытаний мне нужно было провести занятие

у детей, которых я не знаю. Выстроить его так, чтобы было интересно собравшимся и членам жюри. Моя задача была новичков обучить танцу. Это было непросто.

- Чем ещё удивил вас конкурс?

- Конкурс проходил в 2 этапа. Первый был заочный, мы отправляли конспект и наши эссе. А второй - очный, нужно было придумать визитную карточку, провести занятие и представить самоанализ. С заочными испытаниями было гораздо проще, что-то придумать труда не составило. Визитную карточку помогли сделать коллеги, занятия мы тоже обговаривали, они мне давали подсказки. Я бесконечно благодарна.

- Ожидали победу?

— Скорее, надеялась. Я шла туда за повышением самооценки. Было интересно узнать, какой я педагог, как могу в целом вести занятия. Причём не только у своих воспитанников, но и у других, которые не танцуют вовсе. Было интересно креативить каждый этап испытаний. Плюс я узнала много нового, перед конкурсом у нас были семинары от городского Методического центра.



ЕКАТЕРИНА САЛЯХОДИНОВА

Преподаватель танцев центра «Притяжение»

- После победы было опустошение или заряд?

- Однозначно заряд. Появилось больше мотивации, в следующем году хочу попробовать себя в конкурсе «Педагог года». Это будет настоящий вызов, там участвуют опытные учителя, которые воспитали не одно поколение детей. Это заряжает. Наверняка приятно будет стоять на одной сцене с такими классными педагогами из школ, центров дополнительного образования, детских садов.

- Какой у вас любимый стиль танца и почему?

- Уже лет 10 я танцую хип-хоп, и он мне не надоедает. Он такой разный! Его можно танцевать под любую музыку. Я это и доказывала на конкурсе. Танцевала хип-хоп под русскую-народную музыку. Этот стиль может быть лиричным, а может энергичным. Люблю миксовать его с другими направлениями, например, вакингом. Таких коллабораций немного, они интересные и необычные. Воспитанникам тоже нра-

- Все ли могут танцевать?

- Да, скажу, что абсолютно любой человек может танцевать. Тут главное желание, усердие и любовь к делу. И так во всём творчестве: хочешь ли ты петь, рисовать или танцевать. Творчество требует любви, силы и самоотдачи.

Что любите делать в свободное время?

- Увы, свободного времени у меня сейчас почти нет. Но если появляется, я люблю ходить в тренажёрный зал, танцевать дома перед зеркалом. Стараюсь почаще бывать с семьёй, своими родными, мы ходим на концерты, в театры, кино. Я ценю каждую минуту, когда мы вместе.

БЫВАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ

ГИМНАСТИКЕ? ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ, В ГОЛОВЕ У ВАС ЯВНО ПОЯВИЛАСЬ КАРТИНКА: БЛЕСТЯЩИЕ КУПАЛЬНИКИ, УЛЫБЧИВЫЕ СТРОЙНЫЕ ДЕВОЧКИ, ГРАЦИОЗ-НЫЕ И ЛЁГКИЕ ДВИЖЕНИЯ. НО КАКИМ ТРУДОМ ДОБИВАЕТСЯ ЭТА ЛЁГ-KOCTЬ? KAK И ЧЕМ ЖИВУТ ГИМНАСТКИ? ОБ ЭТОМ В НАШЕМ РЕПОРТАЖЕ.

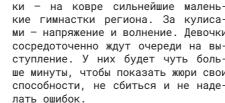


Хочешь быть первои?

В Иванове есть несколько спортивных школ, в которых воспитывают гимнасток. Мы побывали в МБУ СШ №9 на ул. Генерала Хлебникова, 32. Там просторные залы, удобные раздевалки, новый инвентарь, а ещё сильные тренеры - всё, что нужно для классных результатов.

Чтобы написать подробный репортаж, решили посмотреть на девочек в деле, поэтому пришли на Межмуниципальные соревнования ОФСОО «Русь» по художественной гимнастике «Бусинки Pvcи».

Удивительная гуттаперчивость, невероятная пластика, лучезарные улыб-



не развлечение, это трудный и отчаянный спорт, который требует сил, упорства и терпения.

ЧЕМ РАНЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ

Художественная гимнастика - один из самых ранних видов спорта. Звание мастер здесь получают уже в 14 лет, а в секцию принимают в 3-4 года, когда тело ребёнка гибкое и пластич-

Лиза Блеклова. гимнастка. 13 лет:

- Спортсменом быть тяжело, ведь требуется много усилий, нужно быть стойким, целеустремлённым, трудолюбивым. После тренировок домой приходишь поздно, потом до самой ночи делаешь уроки и постоянно догоняешь школьную программу. Не все это выдерживают. Я уйти не хотела никогда, с удовольствием прихожу тренироваться почти каждый день. Мне нравится заниматься и участвовать в состязаниях. Окружающие часто спрашивают, насколько это травмоопасный спорт. Я всегда отвечаю так, как нас научили тренеры: «Если умно заниматься - то неопасно». Но бывает всякое. Когда я была помладше, неправильно поймала обруч и сломала мизинец. Но это меня не остановило. Конечно, появиться могут синяки и царапины, но это неизбежно не только в гимнастике.

НА ВЫСТУПЛЕНИИ СУДЬИ ОЦЕнивают трудность номера, АРТИСТИЗМ И ХОРЕОГРАФИЮ, ИСПОЛНЕНИЕ. МАКСИМУМ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ 20 БАЛЛОВ

ки - на ковре сильнейшие маленькие гимнастки региона. За кулисами - напряжение и волнение. Девочки сосредоточенно ждут очереди на вы-

ступление. У них будет чуть больше минуты, чтобы показать жюри свои способности, не сбиться и не наде-Художественная гимнастика - это

> Маргарита Политун, тренер по художественной гимнастике:

- К каждой девочке нужно найти подход, они все такие разные. Тренерская работа трудная, но яркие выступления на соревнованиях перекрывают все неурядицы. Приходится применять кнут и пряник. Строгие мы, когда спортсменок нужно привести в чувство. Если есть за что похвалить, всегда похвалим, поддержим. Бываем ласковыми и добрыми.

БУЛОЧКИ И ШОКОЛАДКИ ПОД ЗАПРЕТОМ

Гимнастика - это спорт больших ограничений. Всё мучное и сладкое стоит забыть. Тренеры разговаривают с родителями девочек, объясняют им правила сбалансированного питания. Следить за тем, что и как едят спортсменки, нужно в зале и дома. И это не блажь, не издевательство или

мода. Ограничения ради безопасности. Если взрослые гимнастки набирают вес, это грозит им травмами. Поэтому углеводы только до обеда, после - овощи и белки.

Цифры на весах играют важную роль. Даже полкилограмма или килограмм очень видны на площадке. Гим-

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА — ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗЯЩНЫХ ВИДОВ СПОРТА, КОТОРЫЙ ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ СЧИТАЛИ ЧИСТО ЖЕНСКИМ. СУТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТОМ (ОБРУЧ, МЯЧ СКАКАЛКА, ЛЕНТА, БУЛАВЫ) ИЛИ БЕЗ НЕГО. ЭТО СРАВНИТЕЛЬНО МОЛОДОЙ ВИД СПОРТА, ОН ПОЯВИЛСЯ В НАЧАЛЕ 20 ВЕКА БЛАГО-ДАРЯ МЭТРАМ БАЛЕТА МАРИИНСКОГО ТЕАТРА



Раньше я хотела стать врачом, но теперь планирую связать жизнь с тренерской деятельностью.

«НЕ ХОЧУ», «НЕ МОГУ», «НЕ БУДУ»

Гимнастки не знают таких слов. Их тренировки и правда идут каждый день, по несколько часов. Сначала разминаются, разогревают мышцы. Потом учат программу на соревнования или осваивают новые элементы.

Всё чётко и по плану, дети стремятся получить разряд, стать кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта. Для этого нужно выполнять нормативы, учить программы без предмета и с двумя на выбор. Определиться помогает тренер, подсказывается, с каким девочка справится лучше.

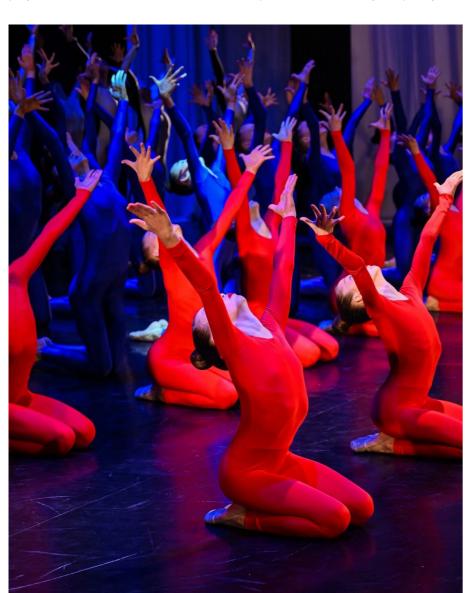


настке тяжелее становится двигаться, подпрыгивать. Наград на состязаниях можно не ждать.

КАРЬЕРА БУДЕТ КОРОТКОЙ, НО ЯРКОЙ

Заканчивают карьеру спортсмены рано, уже в 14-16 лет. В последние годы в дисциплину пришли и юноши. В мужской художественной гимнастике существует 2 направления. Испанское считается традиционным и использует те же самые спортивные снаряды и художественные элементы, что и привычная гимнастика. Японское относится к новаторским. Оно делает ставку на виртуозное владение телом и похоже больше на акробатику.

Надеемся побывать и на таких соревнованиях.

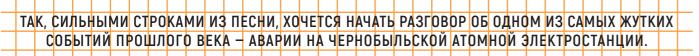


*INDOCOMINGE BRIDGE AND CONTRACT AND SOCIAL MANAGES OF SOCIAL MANA

26.04 Ядерный кошмар



Видишь света столб ослепительный Бьющий в апрельское небо над Припятью? Скоро птицами на асфальт пепел выпадет Краснокожий Первомай, рентгены дикие Волдыри и тошнота, эвакуация Ликвидаторы, дозиметристы, милиция В окне на кухне небывалая иллюминация Рукотворный Везувий в ночь плюётся частицами...



Что такое Чернобыль? Какие у нас ассоциации, кроме страшилок, мифов и клише? Ну, кто-то, может, в S.T.A.L.K.E.R. играл. Больше, наверное, мы ничего и не знаем. Так что же произошло в субботу 26 апреля 1986 года?

KOHTEKCT

Атомная энергетика в Советском Союзе была очень развита и долгое время процветала. Первая АЭС в мире — Обнинская — открыта именно в нашей стране ещё в 1954 году. Чернобыльская АЭС стала 11 по счёту в Союзе и первой в Украинской ССР. 4 февраля 1970 года специально для сотрудников станции и их семей был основан новый город — Припять. Строительство АЭС началось в мае 1971 года недалеко от города Чернобыль. Первый энергоблок был запущен 25 сентября 1977 года.

ЧАЭС активно развивалась, на конец 80-х её 4 энергоблока были запущены, и ещё 2 строились.

СУББОТА, 26 АПРЕЛЯ, 1986 ГОД

В 1:23 ночи на 4 энергоблоке произошёл взрыв, после которого на станции возник пожар. Огонь потушили быстро. Непосредственно от взрыва погиб только один человек, ещё один скончался от полученных ран после. Однако, разрушение реактора и здания, в котором он находился, привело к выбросу в атмосферу множества радиоактивных частиц и пыли.

Работы по ликвидации последствий начались сразу после аварии и длились несколько лет. Всего ликвидаторов — людей, которые помогали разобраться с аварией, было более полумиллиона. Из Припяти на следующий же день были вывезены все жители, 50 000 человек! 28 человек погибли в течение трёх месяцев после аварии от ожогов или лучевой болезни.

ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ?

Обломки здания, которые разметал взрыв, были убраны внутрь. Началось строительство «саркофага» над 4 энергоблоком (он же объект «Укрытие»). На станции проходила дезактивация – удаление радиоактивных частиц с заражённой территории. Вскоре первые 3 энергоблока станции вновыввели в работу.

За очень короткое время был построен новый город для сотрудников ЧАЭС — Славутич. Позже была создана Чернобыльская зона отчуждения (привет игрокам S. T. A. L. K. E. R.), размером 30 километров, из—за которой забросили сотни мелких населённых пунктов, эвакуировали около 200 тысяч (!) человек.

НИКОГДА ТАКОГО НЕ БЫЛО...

Авария 26 апреля, пожалуй, самая известная и самая трагическая. Но на этой АЭС было ещё несколько ЧП. Станция продолжала частично работать и в 90-е. 15 декабря 2000 года её полностью остановили. В 2013 году частично обрушились стеновые панели 4 блока, но, к счастью, никаких выбросов не произошло.

КАКОЙ ЦЕНОЙ?

Катастрофа на Чернобыльской АЭС стала одной из самых страшных в истории человечества. В атмосферу попало много цезия-137 - радиоактивного вещества. Взрыв в Чернобыле был равносилен 500 бомбам, сброшенным на Хиросиму, а радиоактивное облако распространилось на всю Европу и дошло аж до Америки. От последствий аварии, так или иначе, пострадало около 5 миллионов человек, из них 600 тысяч детей. Погибло от различных болезней от 15 до 60 тысяч человек, и ещё не известно, сколько умрёт в будущем. Из 600 тысяч ликвидаторов треть получила повышенные дозы облучения.

ЛИКВИДАТОРЫ

Ликвидаторы – настоящие герои, люди, которые не побоялись страшных последствий и, рискуя своей жизнью, боролись с аварией. В Иванове сейчас живёт 732 «чернобыльца».

С одним из ликвидаторов мы и поговорили, чтобы он рассказал об аварии. От первого лица.

Евгений Валерьевич Стрепетов сейчас работает врачом в областной больнице.

- Как вы поехали в Чернобыль? С чего началась ваша миссия туда?

- На момент аварии я служил в 26 кинешемской бригаде РХБЗ. Она отвечала за работу со всеми чрезвычайными ситуациями. Особенность была в том, что это произошло внезапно. Такое было впервые. Сначала отреагировало Министерство обороны, наша бригада была поднята и направлена в район ЧС. Всё происходило достаточно быстро, и в этом большая заслуга местного самоуправления. Конечно, ничего идеального не бывает, но система тогда смогла чётко всё организовать. Уже через 2 дня наша часть была снята и отправлена в Чернобыль.

Какие вы эмоции испытывали, когда туда ехали?

- Думал, когда это все закончится (смеётся). А если серьёзно, мы все были молодыми, и ни у кого не было паники. У многих остались дома дела, семьи, но никто в стрессе не был. Я понимал, что это не прогулка на свежем воздухе, а работа, но всё равно это воспринималось как приключение. Я прошёл много горячих точек: Афганистан, Чечню, был в Африке. И когда ты попадаешь в армейскую среду, ты становишься частью этой машины, меняется психология.

- Какие задачи выполняли вы, ваш батальон?

- Задачи моего батальона были конкретные: обеззараживание, обработка и дезактивация нашей зоны от-





ЕВГЕНИЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ СТРЕПЕТОВ

Ликвидатор последствий чернобыльской катастрофы. Врач ОБУЗ «Ивановской областной клинической больницы».

ветственности с выходом к ЧАЭС. Моя задача как медика была проста: оказание медицинской помощи. А когда все офицеры получили предельно допустимую дозу радиации, я тоже пошёл командиром взвода в зону спецобработки. Мы чистили здания и убирали радиоактивный мусор.

- Какие проблемы были?

- В проведении самих мероприятий было много ошибок, потому что страна никогда с этим не сталкивалась. Самое главное - недооценили ситуацию. Людей сразу не вывели, ещё 2 дня город продолжал жить своей жизнью. Также не было проведено мероприятий по защите от радиации. Даже самой банальной йодной профилактики.

– Какая причина аварии на ваш взглал?

- Это был целый ряд факторов, они наложились один на другой. Была попытка изменить технологию остановки реактора: остановить и снова запустить. Делалось это в обход норм, потому что это давало большой экономический эффект. Но не просчитали риски. При этому можно было избежать такой ситуации, но сам реактор был запущен с недоделками, хотя наши советские реакторы были гораздо качественнее западных аналогов. Ну и сам персонал не до конца был готов к такой аварии.

- В культуре (например, в кино) авария в Чернобыле показывается очень

мрачной: люди умирали на месте тысячами, сходили с тел покровы и т.д. Так ли всё было?

- Конечно, это приукрашивание. Показатели радиации были высокими, но люди тысячами не умирали. Припяти повезло: это радиационное облако рассеялось в лесу и не попало в сам город. Если бы это произошло, жертв могло быть гораздо больше. И конечно, несмотря на промедление первых дней, советским властям удалось провести эвакуацию качественно.

- Сейчас многие говорят о том, что надо избавиться от ядерной энергетики. Это необходимо?

- Конечно, нет. Она, при всех рисках, менее опасная и более выгодная, чем другие. Атомная энергетика даёт самую качественную энергию. Она также гораздо дешевле. И загрязнений от, например, тепловой энергетики или гидроэнергетики гораздо больше. Так что не надо полностью отказываться от старых технологий.

Как вы оцениваете ту работу, которую выполнили ликвидаторы?

- Это был подвиг, который люди совершали бескорыстно. Была угроза взрыва всех четырёх реакторов, надо было избежать уничтожения всей станции. И люди (в том числе наши земляки) выполнили эту задачу, некоторые ценой своей жизни и здоровья. Подвиг, без сомнения, был совершён.



Пришло время «Движения первых»

В ЦЕНТРЕ «ПРИТЯЖЕНИЕ» СОСТОЯЛОСЬ МАСШТАБНОЕ ОТКРЫТИЕ ПЕРВИЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, БЫЛИ МАСТЕР-КЛАССЫ И КРУТЫЕ ИНТЕРАКТИВЫ, ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ СМОГЛИ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ДВИЖЕНИЮ.

Арина Таршхоева, Карина Валинурова и Ксения Слободенюк получили сертификат об открытии из рук Бориса Мурванидзе — председателя совета регионального отделения Российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

история вопроса

18—20 декабря 2022 года в Москве состоялся 1 съезд Российского движения детей и молодежи. Участники выбрали ценности организации, миссию и направления деятельности. «Движение первых», именно за такое название проголосовало большинство, создается по инициативе самих школьников. РДДМ станет общедоступным и современным пространством для детей и подростков.

РДДМ объединяет молодежные движения: «Большую перемену», Юнармию, АВЦ и РДШ. Оно помогает детям и подросткам развивать свои навыки и таланты в 12 сферах. В образовании и знаниях, спорте, науке и технологии, культуре и искусстве, дипломатии и международных отношениях, волонтерстве и добровольчестве, 30Ж, экологии и охране природы, труде, профессии, патриотизме и исторической памяти, медиа и коммуникациях, туризме и путешествиях.



Мария Самохина, участница 1 съезда РДДМ:

- Ребята в РДДМ находят друзей, создают свои проекты и получают квалифицированную обратную связь. Также РДДМ содействует развитию и самореализации детей и молодежи. Организаторы проводят форумы, организуют тематические смены во Всероссийских лагерях. В «Движении Первых» могут состоять ребята в возрасте от 8 до 18 лет. А вообще возрастной диапазон гораздо шире, ведь без наставников (взрослых) нам не обойтись. Если охарактеризовать людей, которые пришли в РДДМ — это инициативные и активные. Ребята со всей России, меняющие наш мир к лучшему!

Сейчас формируются региональные команды РДДМ, в учебных учреждениях проходит открытие первичных ячеек. Каждый выбирает для себя одно из направлений, к которому лежит душа. Вся движуха начнётся после.



Дмитрий Белов, координатор Всероссийского конкурса «Большая перемена»:

- Когда я узнал о создании нового движения, я решил, что буду развиваться в нём. Вместе мы сможем реализовать классные идеи. С недавнего времени я отвечаю за выход постов от детского регионального пресс-центра. Сейчас мы делимся историей делегатов 1 съезда РДДМ, который проходил в Москве, и выставляем мемы. Кроме этого, участвуем в федеральных конкурсах и проектах, прокачиваем свои навыки. В ближайшее время будем продолжать развитие нашего паблика, придумывать новые рубрики и популяризировать РДДМ в регионе.



Анастасия Петрухина, финалист 3 сезона Всероссийского конкурса «Большая перемена»

— Мы очень рады новым членам нашей команды, ведь мы одна большая семья. Сейчас ещё рано говорить о самом популярном направлении, но обороты набирает «Благо твори!», так как у нас активно развивается волонтёрская деятельность. На 1 съезде РДДМ я была участником концертной группы, а также флагоносцем. Конечно, я стремлюсь стать делегатом Ивановской области и на 2 съезде РДДМ. В этом году планирую снова участвовать во Всероссийском конкурсе «Большая Перемена».



ЗАРЕГИСТРИРУЙСЯ НА САЙТЕ:



 ВЫБЕРИ ПЕРВИЧНОЕ ИЛИ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ;
 ЧЕРЕЗ ГОСУСЛУГИ ПОДАЙ ЗАЯВКУ НА ВСТУПЛЕНИЕ.

Пушкинская карта и сказка

ВЫ ЛЮБИТЕ ТЕАТР? Я ОЧЕНЬ. А С ПОЯВЛЕНИЕМ В МОЕЙ ЖИЗНИ ПУШКИН-СКОЙ КАРТЫ, СТАЛА ЛЮБИТЬ ЕЩЁ БОЛЬШЕ, ВЕДЬ ТЕПЕРЬ МОГУ ХОДИТЬ В ДРАМАТИЧЕСКИЙ, МУЗЫКАЛЬНЫЙ И КУКОЛЬНЫЙ В 2 РАЗА ЧАЩЕ! ЧТО ДАЁТ ЭТОТ ПРОЕКТ ТЕАТРУ, И НА КАКИЕ СПЕКТАКЛИ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО СХОДИТЬ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ? НАПИСАЛА В СТАТЬЕ.





Коротко напомню для тех, кто классной возможностью ещё не пользуется: у каждого подростка от 14 лет есть Пушкинская карта с номиналом 5000 рублей на год. На эти деньги можно ходить в театры, посещать филармонию, концерты и кино. Оформите, если ещё не. Выбирая из репертуара, ищите значок «Оплата по Пушкинской карте». Афиши есть на Госуслуги. Культура и Культура. РФ.

В Ивановском драматическом театре из всех 40 постановок только на 2 нельзя купить билет по «Пушкинской карте», в остальном — полная свобода.



Мария Шабарова, пиар-менеджер Ивановского областного драматического театра: — Как только утвер-

дили проект «Пушкинская карта». мы сразу же отправили все спектакли в Департамент культуры. Специалисты экспертного совета посмотрели их и решили, билеты на какие можно покупать по федеральной программе. Их оказалось подавляющее большинство. С появлением Пушкинской карты в театр стало ходить гораздо больше студентов и школьников. Можно спросить у капельдинеров, потому что они видят, какой билет приобретён по Пушкинской карте, а какой нет. Нам это нравится, потому что школьники идут из любопытства и потому, что нравится, а не от того, что учитель заставил. Недавно мы ездили играть спектакль в Приволжск. Все билеты на него были куплены по Пуш-

Это огромный плюс для тех подростков, которые и без этого ходили

в театр. И вот им дарят 5 тысяч рублей. Теперь они могут ходить чаще. У нас есть малая сцена, билеты на которую стоят дороже, около 700-800 рублей. Подростку просто так трудно найти такую сумму. Пушкинская карта в этом помогает, бережёт семейный бюджет.

Я решила сходить на «Сказку о царе Салтане». Карта Пушкинская, постановка пушкинская — всё сошлось. Советую спектакль для семейного просмотра, очень он светлый, добрый и динамичный.

Премьера постановки состоялась в 2009 году. Представляете, мне был всего 1 год! А сказка до сих пор на сцене и собирает полные залы. Оценили её и профессионалы. В 2011 году спектакль стал участником двух фестивалей: «Арлекин» в Санкт-Пе-

тербурге и Всероссийский Пушкинский фестиваль в Пскове. Также он был выдвинут на грант Союзом театральных деятелей. А в 2018 году блистал на сцене костромского театра, где проходил фестиваль «Чудесное яблоко».

Сюжет рассказывать не буду, он и так известен всем. Спектакль состоит из двух действий. В нём много героев, в том числе и сам великий Пушкин. Там даже море, город и остров — персонажи, их играют актёры.

Постановка очень ритмичная, как и сами стихи. Александр Сергеевич на сцене вместе с Салтаном и Гвидоном, придумывает войну и сражается с врагами.

Очень советую посмотреть этот спектакль. Вроде слова из сказки не помнишь, а при просмотре как-то неосознанно начинаешь повторять за актёрами.





ИНТЕРНЕТ — ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ТЕХНОЛОГИИ ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ, СТАНОВЯТСЯ ЕЩЁ УДОБНЕЕ И ДОСТУПНЕЕ. ЛЮДИ ПРОВОДЯТ БОЛЬШУЮ НАСТЬ СВОЕГО ВРЕМЕНИ ФНЛАЙН. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖ-НО СЛЕДОВАТЬ ПРАВИЛАМ СЕТЕВОГО ЭТИКЕТА. СОБРАЛИ САМЫЕ ВАЖНЫЕ

Виртуальный этикет как общаться в сети правильно

СКАЖИТЕ КТО ВЫ

Если кидаете заявку кому-то в друзья в соцсетях или мессенджерах, напишите, кто вы и почему хотите добавиться. Лучше переходить сразу к делу, не стоит отправлять таинственное «привет» и ждать реакцию.

ЦЕНИТЕ ЧУЖОЕ ВРЕМЯ

Удобно общаться на расстоянии, особенно, когда человек в сети. Но не стоит дуться, если собеседник не ответил в ту же минуту. Он может быть занят или просто не в настроении для общения. Проявите понимание. Если дело срочное, скажите об этом сразу или позвоните.

БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ И УВАЖИТЕЛЬНЫМ

Когда вы общаетесь в интернете, помните, что за экраном находятся настоящие люди со своими чувствами и эмоциями. Уважайте их и не допускайте оскорблений, угроз, обидных колкостей и едкостей.

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА НУЖНЫ И В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ

Общение начинайте с приветствия, почаще пишите «спасибо» и «пожалуйста». Людям будет приятно, а вы научитесь быть вежливыми.

ПРЕКРАТИТЕ КРИЧАТЬ

Именно так собеседник воспринимает CapsLock. Выразить чувства помогут сравнения, метафоры, эпитеты и эмодзи.

ОТКЛЮЧИТЕ АВТОЗАМЕНУ

Телефон легко исправляет «патиссоны» на «патроны», «аппетит» на «аппендицит», «споки ноки» на «сроки ноги». Поэтому проверяйте написанное перед отправкой. И проверяйте знаки препинания. Опечатки, отсутствие запятых, ошибки затрудняют восприятие. Они могут сильно

исказить смысл текста. Невежливо заставлять собеседника ломать голову над тем, что вы написали.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ДРУГИХ

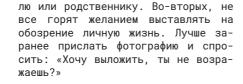
Важное преимущество переписки это возможность хорошенько обдумать ответ на сообщение или ответить позже. Но очень бесит, когда текст прочитали и проигнорировали. Уважайте чужое время. Если вы заняты, говорите об этом сразу.

ОДНА МЫСЛЬ - ОДНО СООБЩЕНИЕ

Не пишите по одному слову в сообщении. Получатель подумает, что случилось что-то срочное, раз его телефон так яростно пиликает. Поэтому пишите весь текст в 1 сообшении.

НЕ ВЫКЛАДЫВАЙТЕ ЧУЖИЕ ФОТО БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ

Даже если вы тоже на них есть. Сначала уточните у других участни-



Согласитесь, довольно просто?! Напишите нам, какие ситуации в интернет-общении бесят вас больше всего. А мы разберём, как из них выпутаться.





Fruit Ninja

ХОТЕЛИ БЫ ПРИМЕРИТЬ НА СЕБЯ РОЛЬ КОГО-ТО ОПАСНОГО И СМЕРТОНОС-НОГО? ТОГДА ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ДОДЗЁ, НИНДЗЯ! В ЭТОТ РАЗ НАША ЦЕЛЬ - CTATЬ MACTEPOM HAPESKU ФРУКТОВ! ТАКОЕ ФОТО ВЫГЛЯДИТ НУ ΟΥΕΗЬ ЭΦΦΕΚΤΗΟ. Ν ΠΟΒΤΟΡΝΤЬ ΕΓΟ СΜΟЖΕΤ ΚΑЖДЫЙ, ΚΑΚ ΒСЕГДА НИКА-КОГО ФОТОШОПА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАМЕР, ДОРОГИХ СТУДИЙ И ИМЕ-НИТЫХ ФОТОГРАФОВ. ДЕЛАЕМ КРУТЫЕ СНИМКИ НА ОБЫЧНЫЙ ТЕЛЕФОН.







Ракурс решает! Пусть ваш НЕфотограф, присев на корточки, ловит тот самый вид, при котором вилки неза-

Если не выходит, поменяйте положение вилок на фрукте. А теперь позируем.

- Продумайте свой образ. Можно выглядеть как заправский ниндзя или киллер, а можно примерить на себя поварской колпак и фартук. Что нравится именно вам?
- Фрукт лучше резать на две половинки тупым ножом, а не острым. Тогда на фото будут видны рваные волокна, так правдоподобнее.
- Перед тем, как позировать, сбрызните остриё водой. Как будто в момент резкого разрезания фрукта ваш нож испачкался соком.

ОБРАБОТКА

главное.

Выбираем лучшую фотографию и чуть её обрабатываем. Я подкрутила контраст, яркость и насыщенность прям в настройках фото в галерее. Но вы можете воспользоваться специальными программами для обработки фото.

- Кайфуйте от процесса! Это самое

Вот и всё! Поздравляю, теперь вы крутой ниндзя! Смело ставьте фото на аватарку и ловите сердечки.





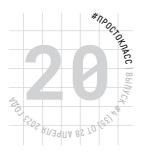
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- Большой и эффектный нож/резак/
- Сочный фрукт (апельсин, лимон, грейпфрут, киви...).
- Пара вилок.
- Мама/папа в роли ассистента. Кому ещё доверить нож?
- Боевой настрой покорить мир!

КАК СНИМАТЬ

Прежде, чем делать фото, фрукт нужно разрезать на чётенькие две половинки. Разрезали? Выбираем фон. Подойдёт почти любая локация: снимать можно на кухне, на улице у стены дома или рядом с сочным граффити.

Половинки фруктов нужно наколоть на вилки и попросить маму/папу, чтобы держали их у самого объектива камеры телефона. Вам же необходимо, приняв эффектную позу, направить нож между половинок фрукта.



Приятное послевкусие

ПУСТЬ ЭТА ПОЛОСА БУДЕТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЙ. А НА НЕЙ ХИТ-ЛИСТ С МУЗЫ-КОЙ, ФИЛЬМАМИ И КНИГАМИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЯТ ТЕБЯ И ЗАМОТИВИРУЮТ.

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА #ПРОСТОКЛАСС

Номер 4 (35) 2023

Распространяется бесплатно.

Учредитель:
МБУ ДО ЦСК «Притяжение»
Директор: И. М. Хохлова
Адрес учредителя
(издателя): 153006,
Ивановская обл., г. Иваново,
ул. 3-я Сосневская, 139
Адрес редакции: 153006,
Ивановская обл., г. Иваново,
ул. 3-я Сосневская, 139
Тел.: 8 (4932) 47-48-88
Главный редактор:
М. Е. Смирнова

Руководитель Школы юного журналиста: М. Е. Смирнова Дизайн и верстка:

А. А. Фролова Корректор: Е. А. Жарикова Редакция: А. Ванин,

М. Зюмаева, А. Арефьева, А. Белова, Д. Луньков,

А. Юдина, Л. Умнов,

А. Морозова, К. Авдеева,

В. Рябинина, П. Ситанова,

В. Маркова, А. Чужинина

Фото: Р. Лаврентьев, Н. Морозова, архив С. Табловой, pinterest.ru, shutterstock.com, А. Белова,

Ростелеком, А. Арефьева, М. Шабарова. Fmail: tvivanovo@gmail.com

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать 20.04.2023 г. в 18.00 Дата выхода: 28.04.2023 г. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Перепечатка материалов или воспроизведение части информации из газеты допускается только со ссылкой на «#простокласс». Отпечатано:

ОАО «ВОТ», г. Владимир, ул. Благонравова, д. 3 Тел.: +7 (4922) 24-36-72 Номер заказа: 27810 Тираж: 5 000 экз.

Регистрационный номер:

ПИ № ТУ 37-00390 от 14.01.2020 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ивановской области. Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России: RSPR 37-03753-Г-01

музыка

Наша редакция подобрала для тебя 10 крутых треков, чтобы ты не плакал по пути в школу, а шёл вприпрыжку.

- · Ocean Drive Duke Dumont
- Take you dancing Jason Derulo
- · Lean On Major Lazer & DJ Snake
- Chained To The Rhythm Katy Perry, Skip Marley
 - Blinding Lights The Weeknd
 - Sugar Robin Schulz
 - Ily Surf Mesa, Emilee
 - Avicii Wake Me Up (Radio Edit)
 - · Stayin' Alive Bee Gees
 - Я в моменте Джарахов, Markul

фильмы

«ПРИЗРАК», 2015 СЕМЕЙНАЯ КОМЕДИЯ, РОССИЯ, 6+



Юрий Гордеев — авиаконструктор, всю жизнь он разрабатывал самолёт, который должен был стать прорывом в отечественной авиации. Но за неделю до презентации Юрий попадает в аварию, умирает и становится призраком. Его дух не может успокоиться, пока самолёт не поднимется в воздух. И тут на помощь приходит забитый восьмиклассник Ваня Кузнецов...

«ВОЛШЕБНИК», 2019 ДРАМЕДИЯ, РОССИЯ, 12+



Некогда популярный рок-гитарист Ефим давно растратил талант и потерял смысл жизни. Он еле-еле перебивается от заказа до заказа, до тех пор, пока не встречает мальчика Рому из богатой семьи. Ефим должен научить подростка играть на гитаре. Рома страдает ДЦП и отчаянно жаждет завоевать сердце своей одноклассницы Маши. Доброе и лёгкое кино о том, как меняются люди при встрече друг с другом. Сюжет заставляет задуматься о жизненном, вечном и непреходящем.

«МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА», 2017 ФЭНТЕЗИ, ГЕРМАНИЯ, 6+



Маленькая ведьма хочет повеселиться на вечеринке в честь Вальпургиевой ночи, но ей всего 127, она слишком молода для такого мероприятия. Девушка тайком пробирается на праздник, но её ловят и в наказание поручают выучить все заклинания из великой магической книги за один год, чтобы доказать всем, что она уже взрослая. Добрая и забавная история по мотивам книги «Маленькая Баба-Яга».

КНИГИ

«СЕРДЦЕ НА БРАЙЛЕ». ПАСКАЛЬ РЮТЕР



История дружбы, любви и тайны двух обычных школьников. Он — непоседа и троечник, она — тихая и идеальная отличница. Однажды они оказываются за одной партой, становятся друзьями, а после и влюблёнными. Сюжет книги живо рассказывает подростковые проблемы, первые чувства, эмоции и перипетии. Добрая и наивная книга заставит тебя задуматься, а может, и пересмотреть взгляды на жизнь.