

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
СЕНТЯБРЬ 2026
#8 (71)

КАК ЛЕВ ТАРАСОВ
ПОКОРЯЕТ ОТКРЫТУЮ
ВОДУ / СТР. 4

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ
ЭТОЙ ОСЕНЬЮ
/ СТР. 6-7

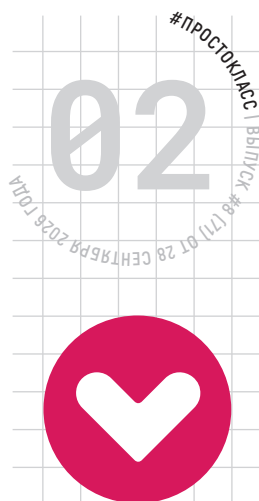
ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЖУРНАЛИСТОМ?
ТЕБЕ К НАМ / СТР. 8

УЧИТЕЛЬСКОЕ
БИНГО / СТР. 17

ДВА ГОЛОСА. ДВА ХАРАКТЕРА. ОДИН ДУЭТ / СТР. 10-11

ИЛЬЯ И ВЛАДИСЛАВ МАТВЕЕВЫ





КАК ПОНЯТЬ, ТВОЁ ЛИ ЭТО – ЛЕЧИТЬ ЛЮДЕЙ, ПРОЕКТИРОВАТЬ ЗДАНИЯ, РАБОТАТЬ С ФИНАНСАМИ ИЛИ СОЗДАВАТЬ ОДЕЖДУ? МОЖНО ЧИТАТЬ ОПИСАНИЯ ПРОФЕССИЙ В ИНТЕРНЕТЕ. А МОЖНО ВСТРЕТИТЬСЯ С ТЕМИ, КТО УЖЕ УЧИТСЯ И РАБОТАЕТ В ИНТЕРЕСУЮЩЕЙ ТЕБЯ СФЕРЕ, ЗАДАТЬ НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ И ХОТЯ БЫ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПРИМЕРИТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ БУДУЩЕГО НА СЕБЯ. ИМЕННО ТАК 11 СЕНТЯБРЯ В ЦЕНТРЕ «ПРИТЯЖЕНИЕ» РАБОТАЛ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ФОРУМ «КАРЬЕРНЫЙ НАВИГАТОР».

Кем быть?

МОЖНО НЕ РЕШАТЬ
ПРЯМО СЕЙЧАС

Вопрос «Кем ты хочешь стать?» почему-то начинают задавать задолго до того, как появляется нормальный ответ. А в 8–10 классе он перестаёт быть просто темой для разговора с родственниками: впереди экзамены, выбор профиля, колледжа или вуза. И тут выясняется, что знать название профессии и понимать, чем на самом деле занимается человек с понедельника по пятницу, – совсем не одно и то же.

Чтобы сделать этот выбор чуть менее похожим на гадание, в Центре «Притяжение» собрали школьников, представителей учебных заведений и специалистов разных профессий. «Карьерный навигатор» стал одним из ключевых событий образовательно-просветительского проекта «Время открытий: я – на своём месте», который центр реализует при поддержке «Движения Первых». Проект стал победителем всероссийского конкурса «Гранты Первых» и получил на реализацию почти 5,5 млн рублей.

НЕ ЯРМАРКА БУКЛЕТОВ

Форум начался с «Аллеи вузов». Здесь можно было подойти к представителям учебных заведений региона, расспросить о направлениях подготовки и специальностях, выяснить особенности поступления и обучения.



Председатель Ивановской городской Думы Александр Кузьмичев на открытии форума сформулировал похожую мысль: задача таких встреч – не навязать подростку конкретную профессию, а дать инструменты, которые помогут сделать осознанный выбор.

ПРОФЕССИЯ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ

После знакомства с учебными заведениями участники перешли к игре «Все профессии важны». В командах школьники проверяли, насколько хорошо знают современный рынок профессий, и знакомились с карьерными направлениями, о которых раньше могли вообще не задумываться. А дальше – самое интересное: вместо разговора о профессиях вообще начался разговор с людьми из разных профессий.

На мастер-классах специалисты рассказывали, из чего на самом деле состоит их работа, какие знания и навыки нужны и с какими задачами приходится сталкиваться. Например, Ивановский филиал РЭУ имени Г. В. Плеханова провёл для школьников мастер-класс по финансовой грамотности. По данным самого вуза, его посетили около 40 участников.

А ПРИ ЧЁМ ЗДЕСЬ ПОДИУМ?

Финальной точкой форума стала презентация «Свой подиум» – молодые дизайнеры представили свои коллекции. На первый взгляд, показ одежды выбивается из привычного разговора о выборе профессии. На деле – наоборот.

За готовой вещью стоят идея, эскиз, материалы, конструирование, шитьё, работа над образом и презентация результата. То есть профессия перестаёт быть строчкой в списке специальностей и превращается в то, что можно увидеть прямо перед собой.



И в этом логика всего «Карьерного навигатора»: не рассказывать подростку о будущем, а позволить к нему приблизиться.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ФОРУМА ВОПРОСОВ СТАЛО БОЛЬШЕ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Возможно, кто-то пришёл на «Карьерный навигатор» уверенным будущим экономистом, а заинтересовался дизайном. Кто-то впервые услышал о специальности, которой раньше даже не было в его списке. А кто-то, наоборот, окончательно убедился: выбранное направление действительно его.

Хороший навигатор вообще не выбирает пункт назначения за тебя. Он показывает, какие дороги существуют и куда каждая из них может привести. А дальше маршрут строишь сам.



Учителя тоже идут учиться

ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО НАЧАЛА УЧЕБНОГО ГОДА В ЦЕНТРЕ «ПРИТЯЖЕНИЕ» ПРОШЁЛ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ПЕРЕ(С)МЕНКА37»: УЧИТЕЛЯ, ВОСПИТАТЕЛИ, ПЕДАГОГИ ДОПОБРАЗОВАНИЯ И ДИРЕКТОРА НА ОДИН ДЕНЬ ПОМЕНЯЛИСЬ МЕСТАМИ СО СВОИМИ УЧЕНИКАМИ – СЛУШАЛИ СПИКЕРОВ, ХОДИЛИ НА МАСТЕР-КЛАССЫ, ДЕЛАЛИ ПРОЕКТЫ И ДАЖЕ УЧИЛИСЬ ШУТИТЬ О СОБСТВЕННОЙ РАБОТЕ.

В Иваново приехали педагоги из разных городов и регионов – среди них были участники из Ярославской и Владимирской областей, Санкт-Петербурга, Казани.

Название фестиваля – «ПЕРЕ(С)МЕНКА37» – оказалось довольно точным. Перед началом учебного года педагоги действительно устроили себе большую «перемену», только вместо отдыха получили целый день разговоров о профессии, новых идеях и людях, с которыми можно делать совместные проекты.

А У УЧИТЕЛЕЙ ТОЖЕ ЕСТЬ СВОИ СООБЩЕСТВА

Первая большая часть фестиваля называлась «Голос сообществ». И здесь выяснилась любопытная вещь: взрослые тоже объединяются в профессиональные компании примерно так же, как школьники находят клуб по интересам. На одной площадке можно было познакомиться с «Флагманами образования», Всероссийским форумом классных руководителей и конкурсом «Классная тема», сообществом наставников-просветителей, «Клубом директоров», Ивановским кампусом Университета дет-

ства и региональным сообществом дополнительного образования «Актур37».

Зачем всё это человеку, который утром приходит в школу и ведёт, например, математику? В первую очередь, чтобы не утонуть в рутине. В таких сообществах педагоги обмениваются идеями, узнают о конкурсах и проектах, находят коллег из других школ и иногда понимают, что проблема, с которой они месяц сражаются в одиночку, давно знакома ещё сотне человек. После выступлений разговоры продолжались уже в коридорах. Участники знакомились, обменивались контактами и обсуждали будущие проекты.

ОТ НЕЙРОСЕТЕЙ ДО ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

После общей программы участники разошлись по мастер-классам. Алёна Иванкина разбиралась с участниками, как использовать нейросети в работе учителя. На мастер-классе Ирины Аржановой педагоги учились писать тексты, которые люди действительно дочитывают. Казалось бы, школьные сочинения учителя проверяют годами – чему их здесь учить? Оказывается, школьный текст, пост для соцсетей и сообщение для родителей требуют разной подачи. Елена Мамедова говорила о личном бренде педагога. Как рассказывать о своей работе, делиться опытом и быть заметным в профессиональной среде, не превращая страницу в бесконечную саморекламу. Мария Андреева разбирала границу между правами и обязанностями, а Денис Кузнецов – личные границы, доверие и ситуации, из-за которых отношения в коллективе начинают портиться.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ SPA БЕЗ ОГУРЦОВ НА ГЛАЗАХ

Один из самых необычных мастер-классов провела Вера Гущина. Он назывался «Психологический SPA-салон для

педагогов». Никаких халатов и бассейна в «Притяжении», конечно, не появилось. На занятии разбирали приёмы саморегуляции и способы замечать собственную усталость до момента, когда хочется удалить все школьные чаты, выключить телефон и уехать жить в лес.

А ВЕЧЕРОМ УЧИТЕЛЯ ПОШЛИ НА СТЕНДАП

Сначала Дмитрий Кузьмин провёл иммерсивный мастер-класс о рефлексивном юморе – проще говоря, о том, как способность посмеяться над собой помогает переживать странные и сложные рабочие ситуации. А потом на сцену вышли резиденты Лиги педагогического стендапа: Ирина Хохлова, Вера Гущина, Мария Логуш, Александра Ткаченко и Анастасия Кондратьева.

Материал для шуток им далеко искать не пришлось. Школа обеспечивает им регулярно: ученики, родители, совещания, проверки и ситуации, которые человеку со стороны могут показаться абсурдными, а педагогу – обычным вторником.

ЗАЧЕМ УЧИТЕЛЮ ЕЩЁ ЧЕМУ-ТО УЧИТЬСЯ?

Школа меняется вместе с миром. Вчера никто не обсуждал нейросети на педсоветах, а сегодня учителю нужно понимать, как ими пользуются дети и как использовать новые инструменты самому. Социальные сети изменили способ общения. Появляются новые образовательные проекты, конкурсы и сообщества. Да и сами ученики меняются – вместе с языком, привычками и темами, которые им интересны. Поэтому на один день педагоги сами становятся учениками. Садятся за парты. Задают вопросы. Записывают полезные идеи. Спорят. Пробуют новое. А потом возвращаются в свои школы.





От 12-метрового бассейна до сборной России

В СВОИ 14 ЛЕТ ЛЕВ ТАРАСОВ УЖЕ ИМЕЕТ РАЗРЯД КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА ПО ПЛАВАНИЮ, РЕКОРД ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА ДИСТАНЦИИ 1500 МЕТРОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ И МЕДАЛЬ НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ И ОПЫТ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ.

ПЕРВЫЙ БАССЕЙН И ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР

В четыре года Лев оказался в 12-метровом бассейне фитнес-клуба «World Class», где научился плавать. Первым тренером был Илья Зотов. К 7–8 годам мальчик освоил все стили плавания. Встал вопрос: оставаться на любительском уровне или заниматься спортивным плаванием? Лев и его родители выбрали второе.

Переломный момент наступил в 2021 году, когда Льву было 9 лет. В Иванове открылся 50-метровый бассейн «Олимпия». Длинная вода – это серьёзный шаг вперёд. Все олимпийские дисциплины проводят именно в 50-метровых бассейнах, поэтому тренировки здесь дают огромное преимущество.

«Я помогал выполнять задания, которые тренер присылал дистанционно, ходил по бортику, контролировал. Так прошло два с половиной года», – рассказывает папа Льва, который и сам погрузился в тренерскую деятельность. Иногда привлекали специалистов по технике – помогали оттачивать нюансы. Но основная нагрузка лежала на плечах отца.

В 2024 году мальчика решили перевести в 10-ю спортивную школу в группу тренера Светланы Сухановой. Однако, для прохождения специальных сборов по открытой воде в конце 2025 года понадобилось покинуть 10-ку, и Лев был заявлен на выступление за Тульскую область. Сейчас же после Первенства Европы спортсмен снова перешел в ивановскую федерацию плавания. И теперь он воспитанник областной спортивной школы «Звезда».

Расписание юного спортсмена плотное. В день Лев проводит в бассейне от 5,5 до 6 часов чистого времени.

«Встаю в полвосьмого. К восьми уже в бассейне. До одиннадцати – трени-

ровка. Потом, если каникулы – домой отдыхать, если учёба – в школу. В три часа – снова в воду, до пяти-шести вечера. А после этого – зал», – перечисляет Лев.

Тренировок на суше до четырёх в неделю: растяжка, силовая, укрепление мышц кора. В зависимости от периода подготовки нагрузка варьируется. Объёмы будут только расти. В этом году основная дистанция Льва на открытой воде – 5 км. В следующем сезоне планка поднимется до 7,5 км.

ОТКРЫТАЯ ВОДА И ПУТЬ В ЕВРОПУ

В открытую воду Лев попал случайно. Впервые он попробовал свои силы на соревнованиях Кубок чемпионов Swimcup на Рубском озере на дистанции 1500 метров, когда ему было 12 лет. Приплыл первым.

Сам Лев вспоминает тот заплыв с улыбкой. Ощущения были необычными: нет дорожек, нет дна, только буйки и вода вокруг. «Мне реально понравилось. Затянуло сразу», – признаётся он.

На следующий год он снова попробовал – на дистанции 3 километра. А затем квалифицировался на Первенство России по плаванию на открытой воде. Вот где началась настоящая борьба.

«Там у меня слетела шапочка. Волосы были длинные, она просто соскочила. Я плыл в десятке, шестой где-то, а потом пришлось сбавлять, чтобы просто финишировать. Это обидно», – признаётся Лев.

Открытая вода – это совершенно иная тактика. Один из главных приёмов, которым уже владеет Лев, – драфтинг. «Это когда ты садишься на волну своему сопернику и отсиживаешься у него в ногах до какого-то момента. Поток воды, который создаёт впереди идущий, фактически расчищает воду, разбивает



ЛЕВ ТАРАСОВ

Кандидат в мастера спорта по плаванию

её. Ты идёшь в его потоке. У тебя скорость в бассейне может быть ниже, но за счёт того, что соперник плывёт быстрее, ты просто успеваешь сидеть на этой волне. Можно встать сбоку и идти на этой волне – как корабль», – объясняет юный пловец.

Несмотря на юный возраст, Лев Тарасов – уже внес вклад в историю плавания региона. В 2025 году на дистанции 1500 м вольным стилем он установил рекорд Ивановской области. Его время – 16 минут 13 секунд.

Летом 2026 года Лев на Первенстве России стал бронзовым призером – вошёл в состав сборной России и выступил на Первенстве Европы по плаванию на открытой воде в Венгрии.

«Очень хочется, чтобы плавание на открытой воде в Ивановской области развивалось, чтобы наш регион был представлен командой на российских соревнованиях, в том числе и эстафетой на первенстве и чемпионате России. Главное – делать свою работу, а секунды придут», – говорит Лев с уверенностью.

Смеяться на занятии разрешается



ЧТО ОБЩЕГО У ДОЖДЯ, СТУЛА, СМЕХА И ЗАДАЧИ, НА КОТОРУЮ НИКАК НЕ НАХОДИТСЯ ОТВЕТ? НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД – НИЧЕГО. НО ИМЕННО С ТАКИХ ВЕЩЕЙ НАЧИНАЮТСЯ ДВА НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЯ ЦЕНТРА «ПРИТЯЖЕНИЕ»: ЙОГА СМЕХА И ТРИЗ. В ОДНОМ ПРЕДЛАГАЮТ НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С НАПРЯЖЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ И СМЕХ, В ДРУГОМ – РАСШЕВЕЛИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ И ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. РАЗБИРАЕМСЯ, ЧТО ТАМ ВОООЩЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ.



ЕЛЕНА ЕФРЕМОВА

Тренер по йоге
смеха, специалист
ТРИЗ



СМЕЯТЬСЯ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Название «Йога смеха» легко принять за шутку. Что там делать – сидеть в кругу и рассказывать анекдоты?

– Здесь не нужны шутки или умение быть смешным. Мы дышим, выполняем специальные игровые упражнения. Сначала это похоже на театральную игру, но через несколько минут игровой смех превращается в настоящий – заразительный и неудержимый, – объясняет тренер по йоге смеха Елена Ефремова.

На занятиях будут дыхательные и игровые упражнения, работа в парах и группах. В финале – звуковые практики, тишина после активных упражнений и переключение внимания на собственное состояние.

Но зачем вообще учиться смеяться, если мы и так это умеем? По словам Елены Ефремовой, задача не в том, чтобы научить ребёнка правильно хохотать. Участники собирают собственный набор простых приёмов, которые можно использовать, когда нужно переключиться и справиться с напряжением. Например, перед кон-

трольной, выступлением или после тяжёлого учебного дня.

Причём выполнять некоторые упражнения можно даже беззвучно – пригодится, если внезапно решишь «заняться йогой» за пять минут до алгебры.

Йога смеха особенно может заинтересовать тех, кто быстро устаёт от учебной нагрузки, стесняется выступать или сильно волнуется перед важными событиями.

А ЧТО, ЕСЛИ СТУЛ – ВООЩЕ НЕ СТУЛ?

Второе новое направление звучит гораздо серьёзнее – ТРИЗ, теория решения изобретательских задач. Но формул и зубрёжки на первых занятиях не обещают.

– Мы начинаем с игр, которые помогают «разблокировать» воображение и снять страх ошибки, – рассказывает Елена Ефремова, специалист ТРИЗ.

Например, есть игра «Хорошо – плохо». Берём обычный дождь. Плохо – промокла одежда. Хорошо – растения получили воду. Задача кажется элементарной, но постепенно учит не останавливаться на первой реакции и рассматривать ситуацию с разных сторон.

Или обычный стул. Что он умеет делать? Может превратиться в трон, лестницу, домик для кота, барабан или часть полосы препятствий. Чем неожиданнее идея, тем интереснее. Но есть условие: нужно суметь объяснить, почему твой вариант может работать.

Будут и друдлы – незаконченные рисунки, которые каждый может продолжить по-своему, и игра «Верю – не верю», где придётся выдвигать версии и проверять их.

Постепенно игры превращаются в более серьёзные задания: увидеть проблему, понять, что именно мешает её решить, представить идеальный результат и придумать способ к нему приблизиться.

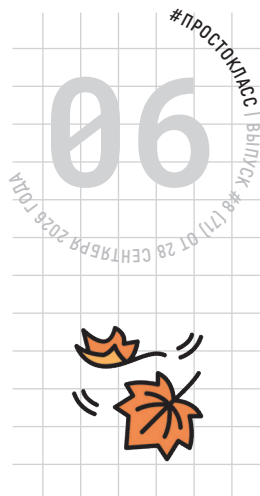
Не понимаешь, с какой стороны подступиться к задаче по математике? Застрял над сочинением? Потерял вещь? Поссорился с другом? Вместо привычного «я не знаю, что делать» появляется другой вопрос: **«Какие у меня вообще есть варианты?»**

В конце ребята смогут использовать эти принципы в собственных мини-проектах: придумать игру, сделать модель из подручных материалов, авторскую книгу или полезный лайфхак.

При этом ТРИЗ может сначала показаться непривычной тем, кто любит чёткую инструкцию: «сделай раз, сделай два – получишь правильный ответ». Здесь правильных вариантов иногда несколько.

И, пожалуй, в этом главная идея направления. **Не угадать ответ, который от тебя ждут, а научиться придумывать свой – и проверять, действительно ли он работает.**





ЕЩЁ ПАРУ НЕДЕЛЬ НАЗАД ГЛАВНОЙ ПРОБЛЕМОЙ БЫЛО ВСПОМНИТЬ, В КАКОМ КАБИНЕТЕ ПРОХОДИТ ГЕОГРАФИЯ, А ТЕПЕРЬ ПОЛОВИНА КЛАССА КАШЛЯЕТ, КТО-ТО ПРИШЁЛ С УПАКОВКОЙ ВИТАМИНА С, МАМА СНОВА СПРАШИВАЕТ, ГДЕ ШАПКА И ШАРФ. ВМЕСТЕ С ПЕДИАТРОМ 7-Й ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ЕЛЕНОЙ ИВАНОВОЙ РАЗБИРАЕМСЯ, КОГДА ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОСЕД ПО ПАРТЕ ВЕСЬ УРОК ПОДОЗРИТЕЛЬНО ШМЫГАЕТ НОСОМ.



Как не заболеть этой осенью



СИТУАЦИЯ 1. ЗА СОСЕДНЕЙ ПАРТОЙ ОТКРЫЛИ ФИЛИАЛ ИНФЕКЦИОННОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Урок только начался, а сосед уже успел несколько раз чихнуть, кашлянуть и сообщить, что горло саднит. Пересестись некуда, впереди ещё пять уроков. В голове появляется логичный вопрос: можно ли вообще что-нибудь сделать или остаётся только ждать своей очереди на больничный? Можно.

В закрытом помещении большое значение имеет воздух: чем дольше люди находятся вместе без проветривания, тем выше становится концентрация вирусных частиц. Поэтому **одна из самых простых мер – открывать окна на переменах и нормально проветривать класс**. Врач советует хотя бы на пять-десять минут выходить из помещения, пока там обновляется воздух.

Вторая вещь до смешного банальная, зато действительно полезна: **надо мыть руки**. Мы хватаемся за дверные ручки, парты, телефоны, а потом совершенно автоматически трогаем лицо. Поэтому стоит нормально мыть руки с мылом. Если воды рядом нет, можно воспользоваться антисептиком.

И пожалуйста, если чихаешь уже ты, не закрывай лицо ладонью. Лучше использовать салфетку или сгиб локтя. Иначе вирус получает бесплатный трансфер с твоей руки на телефон, ручку двери и всё остальное, к чему ты прикоснёшься.

А вот срочно закупать чеснок, оксолиновую мазь и ударные дозы витамина С врач не советует: убедительных доказательств того, что такая экстренная профилактика спасёт от

обычной ОРВИ, нет. Если же рядом действительно сидит заболевший человек, самый разумный сценарий – чтобы его состояние оценил взрослый и школьный медработник, а не чтобы весь класс героически ждал развития событий.

СИТУАЦИЯ 2. ТЕМПЕРАТУРЫ НЕТ. ЗНАЧИТ, Я ЗДОРОВ?

Утром начинается внутренний торг. Горло побаливает. Нос заложен. Слабость какая-то есть. Но на градуснике 36,6, сегодня контрольная, после школы репетиция, а вечером ещё тренировка. И очень хочется решить,

что раз температуры нет, то болезни тоже нет.

Педиатр советует **смотреть не на цифру на градуснике, а на состояние целиком**. Если вокруг уже болеют люди, с которыми ты общался, а у тебя появились сильная заложенность носа, постоянное чихание, кашель, вялость, покраснение глаз и заметно ухудшилось самочувствие, это повод остаться дома и обратиться к врачу. Температура вообще не обязана первой торжественно объявлять о начале заболевания.

И здесь есть ещё одна причина не идти на подвиг ради контрольной: заболевший школьник приносит инфекцию в класс. Поэтому утреннее «ну я как-нибудь досижу» может закончиться тем, что через несколько дней как-нибудь досижать будут уже другие.

Контрольную можно переписать. Репетицию перенести. С собственным организмом договориться в стиле «давай до пяти часов не болеем» обычно сложнее.

Если плохо стало уже во время уроков, не нужно молча ждать звонка и проверять, насколько далеко зайдёт эксперимент. Скажи учителю или другому взрослому и обратись в школьный медкабинет.

СИТУАЦИЯ 3. Я СЪЕЛ МОРОЖЕНОЕ. ПРОЩАЙТЕ, ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ?

Пожалуй, один из самых живучих осенних мифов выглядит так: вышел без шапки, промочил ноги, выпил что-нибудь холодное – и ждёшь, когда заболеешь. Но вирусы не прячутся внутри мороженого и не караулят человека у открытой форточки. **Самое**





ЕЛЕНА ИВАНОВА

Педиатр 7-й
городской
больницы

по себе переохлаждение инфекцию не создаёт. Для болезни нужен возбудитель – например, вирус или бактерия. Если контакта с ним нет, холод сам по себе не превратится в ОРВИ.

Тогда откуда взялось ощущение, что «замёрз – заболел»? Связь возможна, но она косвенная. При охлаждении меняется работа местных защитных механизмов слизистых, поэтому уже попавшему в организм возбудителю при определённых условиях может быть проще закрепиться. То есть холод способен сыграть роль в этой истории, но не является её главным злодеем. С мороженым ещё проще. По словам педиатра, причиной инфекционного заболевания оно стать не может. Холод лишь ненадолго влияет на сосуды слизистой рта, а её защитные механизмы продолжают работать.

СИТУАЦИЯ 4. ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА, ПОЖАЛУЙСТА

Витамины, БАДы, сиропы, порошки, таблетки «для иммунитета» караулят нас повсюду. Педиатр предлагает по-временить с ними и присмотреться к своей тарелке. Нормальное разнообразное питание даёт организму все необходимые вещества. Врач советует не забывать про обычные сезонные продукты: капусту, морковь, свёклу, тыкву, яблоки, ягоды, орехи, мясо. И да, горячий обед в школьной столовой в этой системе выглядит полезнее очередного средства с обещанием «укрепить защитные силы».

Есть ещё профилактика, которая значительно скучнее красивой баночки, зато имеет понятный смысл. Сон. Врач отдельно обращает внимание на хронический недосып. Если ложиться глубокой ночью после долгого общения с телефоном, никакой героический витамин С здоровью не поможет.

Воздух. Комнату стоит проветривать утром и перед сном. Когда начинается отопительный сезон, воздух становится суше, поэтому полезно **следить и за влажностью помещения**: в ответах врача указан ориентир 40–60%.

Движение и прогулки. Обычная физическая активность, время на воздухе и нормальный режим тоже входят в систему профилактики.

Одежда. Врач предостерегает и от другой крайности – перегрева. Если человека укутали так, что он вспотел, а потом он выходит в прохладный коридор, резкий перепад тоже становится дополнительной нагрузкой для организма.

И наконец, отдельная история – **грипп**. Педиатр называет ежегодную вакцинацию основной защитой от тяжёлого течения и осложнений гриппа. Оптимальным периодом для вакцинации она считает сентябрь–октябрь, чтобы иммунный ответ успел сформироваться до сезонного подъёма заболеваемости.

СИТУАЦИЯ 5. Я УЖЕ ЗДОРОВ. НУ ПОЧТИ. НА ФИЗРУ МОЖНО?

Вот она, опасная стадия болезни: тебе стало лучше. Температуры нет. В школу уже хочется – или хотя бы приходится. И кажется совершенно логичным в тот же день вернуться на тренировку, пробежать норматив и проверить, кто кого.

Педиатр советует не торопиться. После ОРВИ основные симптомы действительно могут исчезнуть довольно быстро, однако ощущение «температуры больше нет» ещё не всегда означает, что организм полностью восстановился.

Ориентироваться предлагают на несколько вещей сразу. Вернулся обычный аппетит? Нет слабости, ломоты и головной боли? После ночи ты просы-

паешься отдохнувшим, а не так, будто всю ночь разгружал вагоны? Нормально дышит нос? Не болит горло? Можешь быстро пройтишь и глубоко вдохнуть без приступа кашля? Снова получается спокойно высидеть урок и концентрироваться?

Вот такая проверка говорит о состоянии больше, чем отметки на градуснике. Особенно осторожно нужно возвращаться к интенсивному спорту. Врач подчёркивает, что окончательное решение здесь лучше принимать вместе с лечащим врачом, а нагрузки после болезни увеличивать постепенно. В её рекомендациях возвращение к прежним спортивным нормативам может занимать около 10–14 дней после выздоровления, хотя конкретный срок зависит от заболевания и состояния человека.





ПРИМЕРНО С ЭТОЙ ФРАЗЫ У НАС В РЕДАКЦИИ НАЧИНАЮТСЯ ПРИКЛЮЧЕНИЯ. ПОТОМ ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО РАДИ ВОПЛОЩЕНИЯ ИДЕИ НУЖНО НАЙТИ ГЕРОЯ, НАПИСАТЬ ЕМУ, ДОГОВОРИТЬСЯ ОБ ИНТЕРВЬЮ, ПРИДУМАТЬ ВОПРОСЫ, НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ, СДЕЛАТЬ ТЕКСТ, ТРИ РАЗА ЕГО ПЕРЕПИСАТЬ – И ОДНАЖДЫ ОТКРЫТЬ СВЕЖИЙ НОМЕР #ПРОСТОКЛАСС, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СВОЮ ФАМИЛИЮ В АВТОРАХ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ШКОЛУ ЮНОГО ЖУРНАЛИСТА. ЗДЕСЬ УЧАТСЯ ПИСАТЬ.

А у меня есть идея!

КАЖДУЮ СУББОТУ В «ПРИТЯЖЕНИИ»

В субботу можно спать до обеда. А можно прийти в «Притяжение» и следующие два часа спорить, можно ли начинать статью со слова «сегодня», почему герой опять ответил на пять вопросов одним предложением, и как из совершенно обычной школьной истории сделать текст, который захотят прочитать несколько тысяч человек.

Примерно так проходят наши занятия. Мы встречаемся раз в неделю и сначала разбираемся с журналистской кухней: как найти тему, подготовиться к интервью, разговаривать человека, проверить информацию, придумать начало, после которого читатель не перевернёт страницу. Теория у нас довольно быстро переходит в практику. Обсудили интервью – пробуем

брать интервью. Разобрали новости – ищем нормальный инфоповод. Говорим про заголовки – открываем свежую полосу и выясняем, почему один работает, а другой хочется быстро удалить и никогда больше о нём не вспоминать.

Очень скоро занятия перестают помещаться в кабинет. Корреспонденты #Простокласс ходят на концерты, фестивали, городские мероприятия и пресс-конференции, знакомятся со спортсменами, артистами, блогерами, учителями, врачами и людьми, про которых хочется узнать побольше.

Страх перед незнакомцами довольно быстро проходит. На его месте появляется другое чувство: тебе становится ужасно интересно разговаривать с людьми.

ИЗ ИДЕИ – В ГАЗЕТУ

#Простокласс выходит на бумаге, поэтому у каждой идеи есть вполне реальный финал – напечатанная страница. Почти никто не пишет хороший газетный текст сразу. Иногда в нём прекрасное начало и совершенно скромный финал. Иногда много воды и никакой фактуры. Бывает, что из интервью на час в газету входят три абзаца. На занятиях мы учимся видеть ошибки. Выкидывать лишнее, переставлять куски, задавать себе неприятный вопрос: читателю это действительно интересно или мне просто жалко удалять красивое предложение?

ПЕРВАЯ РАБОТА И ПЕРВЫЙ ГОНОРАР

За опубликованные статьи наши корреспонденты получают гонорары. Этот факт меняет отношение к собственному тексту. Оказывается, дедайл существует не потому, что взрослым нравится портить детям жизнь. Герой действительно ждёт материал. У номера есть дата выхода. У полосы – определённый объём. Факты нужно проверять. Если ты пообещал человеку перезвонить во вторник, желательно всё-таки перезвонить во вторник. Так и учатся ответственности.

ЖУРНАЛИСТОМ СТАНОВИТЬСЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

К нам приходят ребята с очень разными планами. Кто-то давно решил поступать на журналистику. Кто-то любит учителя. Кому-то интересны социальные сети и видео. А кто-то приходит за компанией и через пару месяцев неожиданно обнаруживает, что талантливо пишет, тонко чувствует обстановку и метко подмечает детали.

Журналистские навыки вообще довольно быстро выбираются за пределы газеты.



Мы много пишем, поэтому учимся формулировать мысли. Много общаемся – поэтому перестаём бояться вопросов. Работаем с соцсетями, фотографиями, информацией, героями, горящими сроками. Приходится договариваться, отстаивать идею и спокойно переживать момент, когда редактор сообщает, что любимые три абзаца в текст всё-таки не войдут.

Это полезно будущему журналисту. Но ровно так же пригодится человеку, который однажды будет заниматься рекламой, PR, маркетингом, блогами, видео, своим бизнесом или вообще выберет профессию, никак не связанную с медиа.

Умение ясно сказать, что ты имеешь в виду, почему-то нужно почти везде.

ЕСЛИ ЖУРФАК ВСЁ-ТАКИ ВСЕРЬЁЗ

Со старшеклассниками – отдельная история. К десятому–одиннадцатому классу нужно выбирать университет, готовиться к экзаменам и творческим испытаниям, собирать портфолио. Мы занимаемся этим вместе. Разбираем задания прошлых лет, пишем тексты, обсуждаем новости и медиаповестку, готовимся к собеседованиям и творческим конкурсам. К этому моменту у ребят обычно уже есть то, чего особенно не хватает многим абитуриентам: реальные публикации и опыт работы в редакции.

Результаты этой системы можно измерить вполне конкретно. В этом году все три бюджетных места на журналистике ИвГУ заняли наши выпускники.

Выпускники #простокласс учатся в МГИМО, Российском экономическом университете имени Г. В. Плеханова, МГУ и других вузах. Есть среди них и те, кто уже окончил университет и работает в журналистике.

Мы любим следить за этим маршрутом. Вот человек несколько лет назад сидел на занятии и мучительно придумывал вопросы для своего первого интервью. Потом готовился к творческому конкурсу. Потом присылал сообщение: поступил. А через несколько лет уже сам рассказывает младшим, как устроена работа в медиа.

СВОИ ЛЮДИ

У нас есть две группы – для начинающих и для тех, кто уже не первый год в редакции. Они занимаются в разное время, потому что задачи у ребят тоже разные.

В группе для начинающих мы спокойно проводим учеников по шагам: как придумать тему, подготовить вопросы, договориться с героем, провести беседу, собрать материал и превратить

его в статью. Можно прийти вообще без опыта – для этого эта группа и существует.

Во второй группе ребята уже берут большие темы, ходят на репортажи, готовят материалы для газеты, собирают портфолио и, если нужно, готовятся к поступлению. Местечко и подходящая задача найдутся для каждого.

Поэтому приходиться к нам можно без портфолио, без опыта и без уверенности, что журналистика – дело всей жизни. Достаточно любопытства. Остальному будем учиться по дороге. И вполне возможно, что через несколько месяцев именно ты принесёшь на субботнее занятие тему, вокруг которой потом соберётся целая газетная полоса. Пиши нам в ВК и приходи.



Александра Арибжанова, студентка 1 курса направления «Журналистика» ИвГУ:

– У меня со «Школой юного журналиста» мэтч сначала не произошёл. Я пришла на занятия, походила несколько месяцев, а потом решила, что, наверное, у меня не получается, и перестала заниматься. Но руководитель школы и редактор газеты Мария Смирнова меня вернула: предложила позаниматься отдельно, помочь разобраться с тем, что не выходит. И это сработало.

В итоге я провела в #простокласс ещё два года и за это время написала больше 20 материалов. ЕГЭ я сдала слабее, чем рассчитывала, поэтому очень переживала из-за поступления. Но публикации, подготовка и творческие испытания помогли – в итоге я поступила на бюджет в ИвГУ. В сентябре начались занятия, и пока у меня одно ощущение: восторг. Очень рада, что тогда всё-таки вернулась.



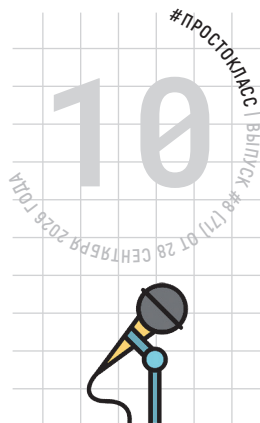
Анастасия Морозова, студентка 3 курса факультета журналистики МГИМО:

– Я пришла в «Школу юного журналиста» в десятом классе и занималась два года. За это время у меня накопились публикации, появился реальный опыт – и, наверное, самое важное: я окончательно поняла, что журналистика мне действительно нравится, и я хочу развиваться именно в этой профессии. После школы я прошла вступительные испытания и поступила в МГИМО. Сейчас учусь уже на третьем курсе и пока ни разу не пожалела о своём выборе. Я очень благодарна #простокласс за то, что смогла попробовать журналистику ещё школьницей и прийти в университет уже с пониманием, куда и зачем я иду.

Мария Низова, магистрант ИвГУ, журналист:

– Моя история любви с журналистикой тоже началась в #простокласс. Потом я поступила в ИвГУ, отучилась четыре года и в 2026 году окончила бакалавриат с красным дипломом, став лучшим выпускником года. Сейчас продолжаю учёбу в магистратуре и уже работаю по профессии – пишу для журнала «Сноб» и «Ивановской газеты».

Мне очень нравится, что журналистика стала для меня карьерой и жизнью. И если искать точку, с которой всё началось, то это именно Школа юного журналиста и #простокласс. Там я впервые поняла, что текст может быть не школьным заданием, а настоящей публикацией, которую читают другие люди. И очень рада, что когда-то попала в редакцию.



Два голоса. Два характера. Один дуэт

ИЛЬЯ И ВЛАДИСЛАВ МАТВЕЕВЫ ПОХОЖИ НАСТОЛЬКО, ЧТО НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК ЛЕГКО МОЖЕТ ИХ ПЕРЕПУТАТЬ. НО САМИ БРАТЬЯ УВЕРЯЮТ: ХАРАКТЕРЫ, ИНТЕРЕСЫ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ У НИХ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ. ОБЪЕДИНЯЕТ ИХ МУЗЫКА. ЗА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ В ВОКАЛЬНОМ ОБЪЕДИНЕНИИ «РОМАНС» ОНИ УСПЕЛИ СТАТЬ ДУЭТОМ, ВЫИГРАТЬ ГОРОДСКИЕ КОНКУРСЫ, ВЫСТУПИТЬ В МОСКВЕ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И НАЙТИ НА СЦЕНЕ МЕСТО, ГДЕ ОДИН ВСЕГДА МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ДРУГОГО. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С БРАТЬЯМИ МАТВЕЕВЫМИ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАКИЕ ОНИ, КОГДА МУЗЫКА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, И ГАСНЕТ СВЕТ СОФИТОВ.

Илья и Владислав – выпускники 9 класса школы №56. В этом году позади остались ОГЭ, а впереди – учёба в Химлицее. Но есть в их расписании то, что не меняется уже несколько лет, – репетиции и выступления в вокальном объединении «Романс».

За это время братья успели побывать на фестивалях в Суздале, Кострове и Нижнем Новгороде, выйти на сцены Москвы и Санкт-Петербурга. Они часто выступают дуэтом, хотя вне сцены похожи гораздо меньше, чем может показаться.

– Какие вы, когда не стоите перед микрофоном?

Илья: Я активный и разносторонний человек. Довольно эмоциональный, и это одновременно и плюс, и минус. Для меня важно, чтобы людям было комфортно рядом со мной.

Владислав: Я общительный и жизнерадостный. Мне важно постоянно поддерживать связь с семьёй и друзьями. Каждый из них для меня невероятно важен.

– А интересы у вас тоже разные?

Илья: Очень. Я люблю гулять с друзьями, много времени уделяю учёбе, стараюсь участвовать в городских проектах. Например, в этом году танцевал на городском «Военном вальсе». До этого специально тренировался около месяца.

Владислав: А я очень люблю спорт. Утренние пробежки и тренировки – важная часть моего дня. Правда, во

время подготовки к экзаменам времени на них стало меньше. До девятого класса я десять лет серьёзно занимался единоборствами: кудо, дзюдо, панкратион, спортивным и боевым самбо.

– Получается, внешне вы похожи гораздо больше, чем по характеру?

Илья: Да, мы, как ни странно, очень разные. Когда возникает проблема, я более напряжённый и сосредоточенный. У нас разные увлечения, предпочтения в музыке и фильмах. Я больше времени уделяю учёбе, Влад – спорту. Но мы круто дополняем друг друга, и мне кажется, это часто привлекает к нам людей.

Владислав: На мой взгляд, я намного мягче по характеру, а Илья более критичен и принципиален.

– Тогда как два настолько разных человека оказались в одном вокальном коллективе?

Илья: О «Романсе» мне рассказали родители, когда мне было десять лет. Они предложили попробовать, потому что я с детства любил петь. На первом занятии оказалось, что способности есть, я начал ходить на репетиции и быстро со всеми сдружился.

Нашим первым сольным выступлением стал отчётный концерт. Было очень волнительно, но я понимал, что нужно собраться. А одним из самых запоминающихся для меня стало выступление в Москве на военно-патриотическом мероприятии «Журавли Победы» на Поклонной горе.

Владислав: Пели мы вообще с детского сада – любовь к музыке нам привили мама и бабушка, за что я им очень благодарен. В «Романс» я пришёл пять лет назад, когда после начальной школы мы искали новое увлечение.

В начальной школе у меня почти не было друзей, а в «Романсе» меня сразу окружили замечательные люди, с которыми я теперь иду по жизни. Первый отчётный концерт тоже не забуду никогда: это были мои первые впечатления от настоящей сцены. Именно тогда я понял, что мне безумно нравится петь и дарить эмоции слушателям.

Сейчас «Романс» – неотъемлемая часть моей жизни. Я уже не представляю её без ребят и нашего наставника Натальи Владимировны.

– Что вообще происходит с человеком, когда он выходит на сцену?

Илья: Когда я на сцене, я чувствую себя совсем другим человеком. Она позволяет мне открыться людям, глубоко прочувствовать то, что хотел передать автор песни, и показать это зрителю.

А вдохновляют меня горящие глаза зрителей. Когда понимаю, что зал доволен нашим выступлением, появляется энергия петь и совершенствоваться дальше. Ещё смотрю на артистов более высокого уровня. Для меня они одновременно стимул и цель.

Владислав: Меня больше всего вдохновляет сама любовь к музыке и во-



кальному искусству. Причём музыкальные предпочтения у меня очень разные: от классики до современных исполнителей.

– **Вдвоём выходить на сцену проще?**

Илья: Конечно. Наш дуэт – это наша уникальность. Благодаря двухголосию песня получает совершенно другое звучание. И мне кажется, между нами нет соперничества от слова «совсем». В дуэте важны слаженность, поддержка и вклад обоих в общее дело.

Владислав: Вместе определённо легче. Когда рядом на сцене близкий человек, волнения и стресса почти нет. Перед каждым выступлением мы обязательно поддерживаем друг друга и даём друг другу советы.

– **Никогда не бывает: «Сегодня я спел лучше»?**

Илья: Нет. Если бы мы пытались соревноваться друг с другом, дуэт просто не работал бы.

Владислав: Соперничества практически не существует. Нам обоим гораздо важнее общий результат.

– **А что оказалось самым сложным в вокале?**

Илья: Мне сложнее всего давалось сольфеджио. Но с каждым новым заданием становилось легче, и сейчас то, что раньше казалось трудным, уже воспринимается спокойно.

Владислав: А для меня вокал – это сплошная положительная эмоция. Я даже не могу назвать что-то, что вызывало бы у меня негатив или заставляло думать: «Вот это я точно не хочу делать».

– **Школа, ОГЭ, репетиции, выступления. Как это всё помещается в один день?**

Илья: Мы учились в первую смену, поэтому обычно сразу после уроков шли на вокал, а потом домой – делать домашнее задание. Иногда из-за выступлений или примерок костюмов приходилось пропускать часть учебного дня.

Во время усиленной подготовки к экзаменам действительно бывало, что сил почти не оставалось. Но если тебе по-настоящему нравится твоё дело, и ты хочешь добиться результата, всё равно продолжаешь заниматься.



Владислав: В девятом классе совмещать репетиции и учёбу было особенно трудно из-за итоговой аттестации. Усталость, конечно, была. Мне помогали любовь к музыке и семья. Близкие всегда поддерживают мои достижения и не дают опускать руки.

– **После стольких лет на сцене хочется сделать музыку профессией?**

Илья: Нет, основную профессию я не планирую связывать с творчеством. Моя цель – стать хорошим психиатром и помогать людям, которым нужна помощь и поддержка. Но музыку бросать я не хочу. А если позволить себе просто помечтать, мне хотелось бы однажды выступить в Кремле – чтобы ещё больше людей увидели наш дуэт.

Владислав: Я тоже планирую связать дальнейшую жизнь с наукой. Но что бы ни случилось, песня всегда будет со мной. Я очень люблю вокал, и без него моя жизнь была бы неполной. Какой-то одной сцены мечты у меня нет. Но если когда-нибудь появится возможность выступить на действительно большой площадке, я её точно не упущу.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Наталья Храмова, руководитель вокального объединения «Романс»:

– Илья и Владислав – лидеры нашего коллектива, за которыми тянутся остальные ребята. В пик сдачи ОГЭ в июне парни не пропустили ни одной репетиции, успешно сдали все экзамены и поступили в Химлицей. При этом они абсолютно не задируют нос: охотно выступают на благотворительных концертах в детских домах и всегда помогают мне настраивать аппаратуру перед мероприятиями. Их трудолюбие и личные качества – отличный пример для младших студийцев.

Валентина Ионова, член правления Белорусского национально-культурного центра «Крыница»:

– С особой силой талант братьев Матвеевых раскрывается в Год единства народов России – ребята стали настоящими фронтменами нашего центра. Их дуэт получил в «Романсе» настолько сильную школу исполнения, что песня «Две сестры – Беларусь и Россия» в их исполнении всегда проникает зрителям в самое сердце. По большому счёту, это и есть пример истинного патриотического воспитания молодёжи.



Когда учителя были школьниками



Надежда Кочева, учитель математики лицея №67:

«Тройка по математике раздражала больше всего»

— Моя школа вспоминается мне огромным зданием с большим количеством людей. Тогда казалось, что в ней запросто можно заблудиться. Но школа для меня — это, прежде всего, друзья, моя спортивная команда, швейный кружок для девочек, показы мод.

Больше всего радости приносило большое количество пятёрок. А вот что действительно раздражало — это тройка по математике.

Сама я была целеустремлённой ученицей с обострённым чувством справедливости. Хотя совсем уж идеальной меня тоже назвать нельзя. До сих пор с улыбкой вспоминаю, как однажды сорвала урок ИЗО: уговорила весь класс его прогулять. Сейчас немного стыдно, но было и такое.



Лариса Сурикова, учитель русского языка школы №41:

«До сих пор удивляюсь, как нас помещалось 48 человек в классе»

— Школа в наше время мало отличалась от сегодняшней, хотя почти все школы тогда работали в две смены. Больше всего радовали встречи с одноклассниками, походы, экскурсии. А ещё я до сих пор удивляюсь, как в шестом классе мы все умещались в одном кабинете — нас было 48 человек. А вот в девятом и десятом классах осталось уже 25: 20 девочек и всего пять мальчишек. Сильнее всего за эти годы изменились программы и учебники. Раньше материал, на мой взгляд, был изложен проще и доступнее, легче запоминался. По-другому проходили и экзамены. При окончании школы мы сдавали восемь предметов — все основные. Годовые контрольные были проще, ВПР тогда не существовало. Изменилось и отношение к учителям. Дети тогда не дерзили, а родители чаще были на стороне учителя.



Елена Парыгина, учитель начальных классов школы №19:

«Главная ценность школы — дети и учителя»

— Я пошла в школу в 1980 году, в Плесе. Школа у нас была новая — её открыли в 1975-м. Большая, светлая, уютная. До этого плёсская детвора училась в две смены в бывшем купеческом особняке Грошевых и Подгорных. Сейчас в этом здании находится Музей пейзажа. Мне в школе нравилось, учёба давалась легко. Я ходила в хоровой и танцевальный кружки, какое-то время — в лыжную секцию, занималась краеведением. Любила алгебру, историю и географию, училась в музыкальной школе по классу аккордеона, а в старших классах участвовала в районных соревнованиях по волейболу. Но вот собирать металлолом я совсем не любила.

Сейчас у меня третий класс, а мне уже звонят и говорят: «Елена Александровна, мой младший идёт к вам!». А в этом году в школу пришла работать моя бывшая ученица — Танечка Оковина. Теперь уже Татьяна Олеговна. Мы стали коллегами. Тоже счастье. И всё повторится сначала.

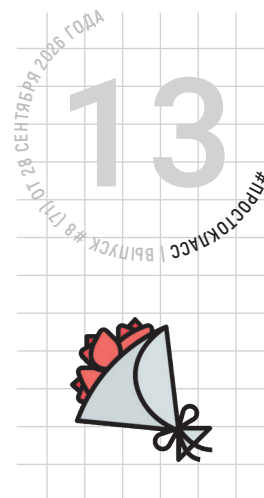


Людмила Куликова, педагог-психолог и учитель технологии школы №56:

«Весёлая и сумасшедшая школьная жизнь»

— Мой школьный путь был разным. Я сменила три школы: «домашнюю и уютную» Озернинскую, где педагоги готовили победителей олимпиад; Братскую школу №31, где я была отличницей и «Учеником года — 1999»; и Ивановскую школу №64, где попала в «сложный» класс, сменивший за 11 лет пять классных руководителей. Несмотря на то, что в те годы у учителей было куда меньше ресурсов, уроки всегда оставались насыщенными и интересными. Я с огромной благодарностью вспоминаю каждого педагога — мне невероятно везло на понимающих наставников. Я уверена: как бы ни менялись ресурсы, школа всегда будет держаться на учителях. До девятого класса я была прилежной, очень ответственной «любимцей филологов». Участвовала в олимпиадах, конкурсах сочинений, создании школьной газеты на ватмане. В старших классах в учебе немного просела, но ушла с головой в социальную активность, помогала организовывать мероприятия в





ДО 5 ОКТЯБРЯ ОСТАЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО. В ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ МЫ ПРИВЫКЛИ ВИДЕТЬ ПЕДАГОГОВ У ДОСКИ, С ЖУРНАЛОМ В РУКАХ И СТОПКОЙ ТЕТРАДЕЙ НА СТОЛЕ. НО КОГДА-ТО ОНИ САМИ СИДЕЛИ ЗА ПАРТАМИ, ЖДАЛИ КАНИКУЛ, ПОЛУЧАЛИ ТРОЙКИ, СПОРИЛИ С УЧИТЕЛЯМИ, ХОДИЛИ В КРУЖКИ И ИНОГДА ДАЖЕ ПРОГУЛИВАЛИ УРОКИ. МЫ ПОПРОСИЛИ ПЕДАГОГОВ ВСПОМНИТЬ СВОЮ ШКОЛУ – ТАКОЙ, КАКОЙ ОНА ОСТАЛАСЬ В ПАМЯТИ СПУСТЯ ГОДЫ.



классе. На самом деле, я никогда не планировала становиться учителем. Перепробовала множество профессий, но в итоге ноги сами привели меня в 56-ю школу. Попробовала и втянулась. Эта «веселая и сумасшедшая» школьная жизнь захватила меня настолько, что другой судьбы я для себя уже не представляю.



Дарья Шурычева,
учитель истории
гимназии №3:



«Мы учились на стыке двух миров»

— В младших классах мы ещё носили бумажные дневники и тяжёлые портфели с учебниками, а к старшим уже многое перешло в электронный вид. Радовало самое обычное. Например, когда внезапно отменяли уроки из-за мороза, и можно было выспаться. Или живые разговоры с одноклассниками на переменах. А удивляло меня то, как наши учителя умудрялись запоминать почерк каждого ученика. Раздражало другое: за выход в интернет на уроке тогда могли выгнать из класса, а сегодня без интернета уже практически никак.

Раньше ответы мы искали в учебниках, шпаргалки писали от руки. Сейчас всё можно найти в ноутбуке и тут же распечатать. Раньше мы боялись, что родители увидят двойку в бумажном дневнике, могли придумывать, что потеряли его. А теперь оценка приходит им в телефон через секунду.



Алексей Аверьянов,
учитель труда
лицея №22:

«Я никогда не был тихим»

— Если вспоминать школу моего детства, то в целом она была примерно такой же, как сейчас. Хотя, конечно, были и заметные отличия. Учителя были строже и требовательнее, у них были другие принципы. Да и сама



школьная жизнь выглядела иначе. Например, в туалетах не было привычных сейчас перегородок и унитазов. А ещё среди школьников было гораздо более распространено курение. Радовали меня каникулы и добрые учителя. Очень удивляла новая информация, которую мы узнавали каждый день. А вот вторую смену я терпеть не мог. Просто ненавижу её до сих пор. Сильнее всего за эти годы, наверное, изменились сами школы: ремонт, качество образования, педагогический состав. А что осталось прежним? Атмосфера. Себя школьником я помню игривым, немного хулиганом. Никогда не был тихим или застенчивым.



Екатерина Ситанова,
учитель начальных
классов Подвязновской
средней школы:

«Я очень любила школу!»

— Для меня она была вторым домом — местом, где уютно, где все друг дру-

гу помогают и поддерживают. Школу я закончила 22 года назад, но мы с одноклассниками до сих пор встречаемся каждый год, общаемся и ценим время, проведённое вместе. Особенно тепло вспоминаю наших учителей. Мы могли к семи утра прийти на дополнительную химию, а потом просто сидеть и разговаривать с учителем. Любили оставаться после уроков, сдавали друг другу стихи и подбадривали. А наш директор Валерий Александрович Крюков ставил в дневник огромные пятёрки — зато двойку было под микроскопом не разглядеть!

Самым ярким событием для меня остался Пушкинский вечер, который мы поставили с учителем русского языка и литературы Светланой Вадимовной Катушкиной: вальс, стихи, музыка — настоящий спектакль. Теперь хочется сделать что-то подобное уже со своими учениками. Школа меняется, появляются новые технологии и подходы, но главное, мне кажется, остаётся прежним — теплота, поддержка и любовь к детям.



«Медиасаммит» по обмену премудростями

ЖУРНАЛИСТИКА С НУЛЯ: ОДНА НОВОСТЬ – ОДНА ТЕМА

Специальный корреспондент РЕН ТВ и руководитель МИЦ «Известия» на Дальнем Востоке **Евгений Подтергера** начал с самого главного: журналист – это человек, который передаёт информацию от события к зрителю. Звучит просто. Но как только начинаешь делать собственный материал, появляются десятки вопросов: о чём именно рассказывать, что из огромного количества информации оставить, кого сделать героем и почему зрителю вообще должно быть интересно?

По словам Евгения, в хорошем журналистском материале должна быть одна тема. Если попытаться одновременно рассказать обо всём, читатель или зритель просто не поймёт, в чём новость. Есть ещё несколько важных составляющих.

Тема – о чём мы рассказываем.

Идея – зачем мы создаём этот материал и какую мысль хотим донести.

Инфоповод – почему рассказываем об этом именно сейчас.

А ещё журналисту нужны **герои и действие**. Не случайно одной из главных частей речи для него Евгений называет глагол: без действия трудно рассказать о событии так, чтобы оно ожило.

ЧЕСТНО ПРО ИИ: НЕЙРОСЕТЬ НЕ ДОЛЖНА ДУМАТЬ ВМЕСТО ТЕБЯ

От новостей – к технологиям, которая сама постоянно становится новостью.

Саид Нигматулин успел поработать актёром и режиссёром, а сейчас за-



нимается искусственным интеллектом и называет себя AI-визионером. На мастер-классе разговор быстро ушёл от привычного «нейросети скоро всех заменят» к более интересному вопросу: что вообще должен делать человек, если часть работы уже умеет выполнять машина?

Саид напомнил, что идеи о создании механизмов, способных имитировать человеческое мышление, возникли задолго до современных чат-ботов и генераторов изображений. А нынешний бум ИИ – лишь новый этап очень длинной истории.

Но полностью передавать творчество нейросети он не советует.

– Если рисовать только с помощью ИИ, все картинки будут однообразными, – заметил Саид.

Искусственный интеллект умеет быстро генерировать изображения, тексты и идеи, но результат всё равно зависит от человека: от его вкуса, опыта и способности понять, что получилось хорошо, а что стоит переделать. Поэтому главный принцип оказался довольно простым: нейросеть нужна не для того, чтобы перестать

думать, а для того, чтобы думать и работать быстрее. В общем, если после появления ChatGPT вы планировали навсегда выключить собственный мозг, плохие новости: не получится.

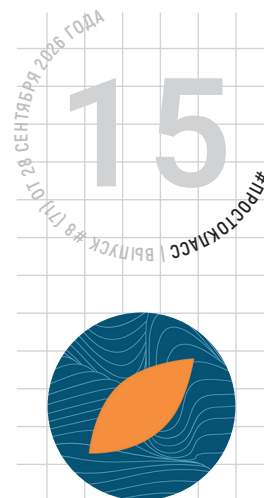
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ: КАК РАССКАЗАТЬ О СЕБЕ И НЕ УМЕРЕТЬ ОТ НЕЛОВКОСТИ

«Расскажите немного о себе». Кажется, это один из самых страшных вопросов на собеседованиях, конкурсах и новых знакомствах. В голове в этот момент почему-то остаются только имя, возраст и мысль: «А что ещё говорить?»

Медиатеchnолог **Мария Цирлина** посвятила мастер-класс именно самопрезентации.

Сначала она показала, как это работает, на собственном примере. Мария окончила девять классов, затем поступила в музыкальное училище. Позже оказалась в журналистике, работала с «Дейта.ру» и даже побывала на большой пресс-конференции Владимира Путина. Есть у неё и деталь, по которой её легко запомнить, – яркие пиджаки. Из рассказа Марии стало понятно главное: хорошая самопрезент-





КАК НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ? МОЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ ПОНЯТЬ, ЧТО РОЛИК СТАНЕТ ВИРУСНЫМ? ПРАВДА ЛИ ЖУРНАЛИСТУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКАНЧИВАТЬ ЖУРФАК? И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА СЦЕНУ ТРЯСУТСЯ РУКИ? НА III МЕЖДУНАРОДНОМ ДЕТСКОМ МЕДИАСАММИТЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ДЕТСКОМ ЦЕНТРЕ «ОКЕАН» ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЛИ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ В МЕДИА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. МЫ СХОДИЛИ НА МАСТЕР-КЛАССЫ ЖУРНАЛИСТОВ, ТЕЛЕВЕДУЩИХ, БЛОГЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ИСКУССТВЕННОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ И СОБРАЛИ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ.

тация — это не список достижений из резюме.

Человек запоминается через детали. Где ты учишься? Чем занимаешься кроме учёбы? Что тебе действительно нравится? Какие у тебя увлечения? Что ты умеешь делать хорошо? С какими людьми общаешься? Что для тебя важно? Какой необычный опыт у тебя уже есть?

Не обязательно пытаться вставить в рассказ всю свою биографию. Лучше выбрать несколько деталей, которые помогут понять, какой ты человек.

И здесь работает тот же принцип, что и в журналистике: если рассказать сразу обо всём, скорее всего, не запомнят ничего.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ БЕЗ МАГИИ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫКЛЮЧИТСЯ СУФЛЁР

Снаружи работа телеведущего выглядит довольно спокойно: человек сидит перед камерой и читает новости. Что тут сложного? Оказалось — примерно всё.

О телевизионной кухне участникам Медиасаммита рассказала **Юлия Вотинова**, телеведущая «Пятого канала» и РЕН ТВ. Первое, что она подчеркнула: телевидение — всегда командная работа. За человеком в кадре стоят редакторы, корреспонденты, операторы, режиссёры, звукорежиссёры и ещё множество специалистов. Если кто-то выпадает из процесса, выпуск может просто не выйти.

Одним из главных журналистских навыков Юлия считает умение пересказывать информацию, а не просто читать подготовленный текст.

— Прямые эфиры никогда не закончатся. Если всегда выпускать только записанные новости, это будут уже не новости, а старости.

А правило на случай любой катастрофы в кадре звучит так: если что-то идёт не по плану — не показывая зрителю, что внутри тебя уже звучит сирена. Спокойно продолжай.

БОЯТЬСЯ НОРМАЛЬНО. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ МНОГО ЛЕТ НА СЦЕНЕ

А вот этот мастер-класс оказался полезным не только будущим журналистам. Телеведущий и диктор Антон Зорькин, работавший на «Культуре», «Карусели», НТВ, Первом канале, MTV, РЕН ТВ, ТНТ и других каналах, говорил об уверенности, волнении и общении с людьми. За свою карьеру Антон брал интервью у Микки Рурка, участников ABBA и Modern Talking, Иосифа Кобзона и многих других известных людей. И один из его главных профессиональных секретов оказался совсем не телевизионным: человеку интересно, когда интересуются им.

Однажды перед интервью с участниками Modern Talking команда узнала, что тот в детстве коллекционировал кукол. Ему привезли куклу в подарок — и собеседник сразу стал общаться свободнее. В другой раз Антон выяснил необычный факт о коллекции танков музыканта и задал вопрос об этом на большой пресс-конференции. Позже эту деталь подхватили многие СМИ. Отсюда простой вывод: хороший вопрос начинается не в момент, когда тебе дают микрофон. Он начинается с подготовки и настоящего интереса к человеку.

Антон рассказал: даже после огромного количества эфиров и выступлений он всё равно волнуется. Страх не обязательно должен полностью исчезнуть. Иногда он, наоборот, заставляет собраться и внимательнее относиться к тому, что делаешь.

БЛОГЕР-МИЛЛИОННИК: МОЖНО ЛИ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ВИРУСНЫЙ РОЛИК?

А если телевидение кажется слишком серьёзным, всегда остаётся путь в блогеры. На Медиасаммите мы познакомимся с Василисой и Алёной Кедровыми. Василиса стала известна благодаря образу учительницы и фразе «Дорогу пе-да-го-гу», которая разлетелась по соцсетям.



Казалось бы, кто лучше блогера-миллионника знает секрет вирусного видео?

Спойлер: даже блогер-миллионник его не знает.

— Предугадать, что что-то станет вирусным, невозможно, — призналась Василиса.

Сама она тоже не ожидала такой популярности. Прошло уже несколько лет, а люди всё ещё узнают её на улице и кричат знакомую фразу. Но невозможность запланировать миллион просмотров не означает, что блог можно вести как получится. По словам сестёр, за хорошим контентом почти всегда есть работа: идея, сценарий, регулярность публикаций, съёмка, звук и монтаж.

И ЧТО В ИТОГЕ?

За несколько дней Медиасаммита мы услышали десятки профессиональных советов. Единым было то, что никакая техника, нейросеть, камера или миллион подписчиков не заменят любопытства, подготовки и умения разговаривать с людьми. Пожалуй, это и есть главная премудрость, которой стоило обзавестись на Медиасаммите.



НАША ГЕРОИНЯ – АННА КУДРЯВЦЕВА, УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА. ЕЁ 17 ЛЕТ В ПРОФЕССИИ – ЭТО ЦЕЛЫЙ ЖУРНАЛ ДЕТСКИХ ИСТОРИЙ, ОТКРЫТИЙ И ПОБЕД.

Профессия, о которой я не мечтала

– Анна Сергеевна, расскажите, когда появилось желание стать именно учителем? Был ли момент, когда вы сказали себе: «Да, это она, моя профессия!»

– Преподавательская деятельность никогда не была моей мечтой. Даже в детстве игра в учителя меня особенно не вдохновляла. Если бы тогда меня спросили, хочу ли я преподавать, я бы точно ответила: «Да ни за что!» В школьные годы я увлекалась языками, побеждала на олимпиадах по английскому и французскому. Тогда мне казалось, что моё призвание – быть переводчиком, поэтому я решила связать жизнь именно с этой профессией. Переводами я, кстати, занимаюсь и сейчас – это не мешает основной работе. Осознания «да, это моё» в отношении учительства сразу не возникло. К этому нужно было прийти.

– Что же тогда сподвигло вас вернуться в школу – уже не в качестве ученицы?

– После окончания университета я работала переводчиком. Однажды случайно встретила свою учительницу химии. Она рассказала, что им нужен учитель английского, и, узнав, что я работаю с языками, попросила подстраховать. Сначала я испугалась. На учителя лежит колоссальная ответственность! От него зависит не только то, насколько хорошо ученик освоит предмет, но и то, как он сможет применять полученные знания в жизни, какие выводы сделает из своих ошибок. Мне казалось, что это непосильная задача для молодой девушки. И всё-таки учителя английского в школе совсем не было, поэтому я решила попробовать. Уже через полгода спокойно вела уроки у девярых, десятых и одиннадцатых классов. Постепенно втянулась – и теперь уже не представляю жизни без этой работы.

– В какой момент вы поняли, что профессия учителя стала для вас чем-то большим, чем просто работа?

– Однажды я услышала от коллеги мысль о том, что никто не знает человека лучше учителя английского. Любимый цвет, любимая еда, подъём в школу, семья и питомцы, домашние обязанности – все эти темы постоянно встречаются в заданиях. Потому что изучение английского – это ещё и расширение кругозора. Любой язык – целая наука о жизни и чувствах. Без них невозможно по-настоящему заговорить, даже если вызубришь учебник от корки до корки. Мне кажется, невозможно остаться равнодушным, когда видишь, как дети тянутся к тебе, как они счастливы, что их заметили, как рады поделиться своим внутренним миром. Берёт гордость, когда ученик показывает тебе видео из путешествия, где самостоятельно общается с носителем языка. А особенно ценно понимать, что кому-то твои старания действительно помогли в сложной ситуации. Был, например, случай, когда один из учени-

ков заболел за границей. Он смог по-английски объяснить врачам, что с ним происходит, и вовремя получил необходимую помощь. Все эти моменты очень заряжают, дают стимул двигаться дальше и понимание, что ты действительно нужен. Теперь я знаю, что уже не смогу променять учительство на другую сферу. Дети и правда вызывают привыкание: отказаться от работы с ними почти невозможно – уж слишком это интересно.

– Как вы считаете, почему между учителями и учениками в обычной школе нередко возникают конфликты и недопонимание, а на дополнительных занятиях споров становится меньше?

– На дополнительные занятия к репетиторам многие ребята приходят сами, потому что им действительно интересен предмет. Но есть и те, кого приводят родители со словами: «Английский для общего развития надо поучить». В таких случаях на уроке особенно важно постараться взглянуть на мир глазами подростка, понять его, поговорить о том, что волнует его каждый день. Есть определённый список тем, которые мы так или иначе проходим с каждым учеником. Среди них, например, «Проблемы подростков». Ребёнок пишет письмо или выполняет упражнение на эту тему, рассказывает, с какими трудностями сталкивался, о чём переживает. Так постепенно возникает доверие, происходит сближение с учителем. Иногда на это требуется немало времени, а в обычной школе его часто просто не хватает. Школьный учитель не всегда успевает услышать и понять каждого ученика.

– И напоследок: что вам самой хотелось бы услышать от взрослого, когда вы были подростком?

– «Никогда не сдавайся. У тебя всё получится. Экзамены – это не страшно. Всё в твоих руках!»



АННА КУДРЯВЦЕВА

Учитель английского
языка

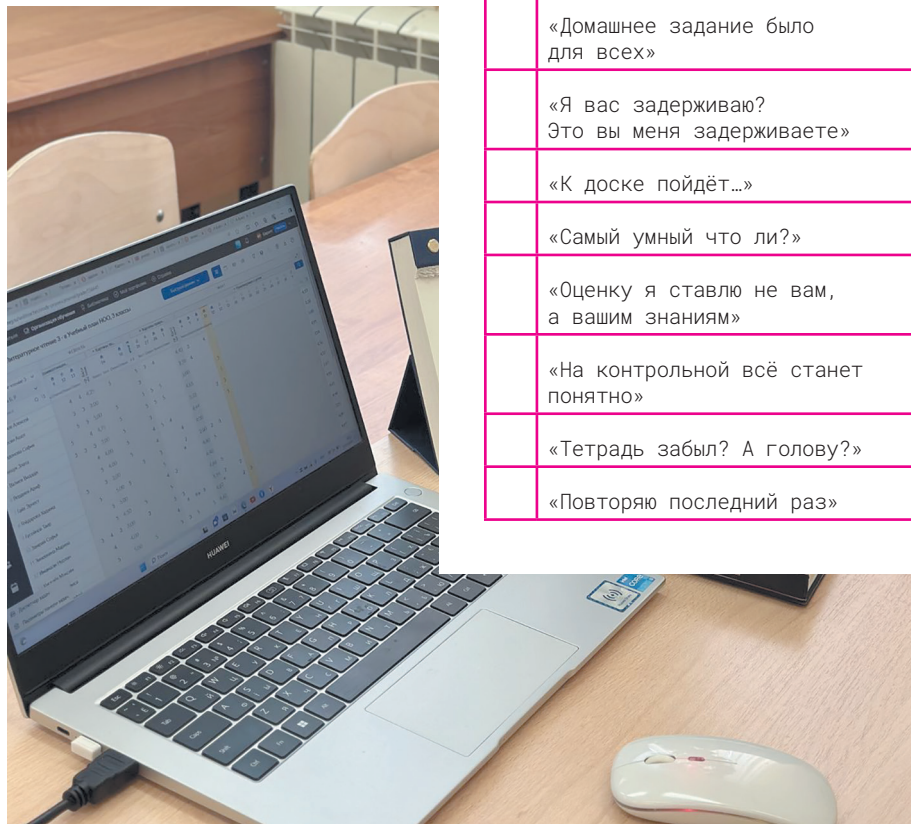
Учительское бинго

«Я подожду, пока вы наговоритесь», «А голову ты дома не забыл?»
И ЕЩЁ 14 ФРАЗ, БЕЗ КОТОРЫХ ШКОЛА БЫЛА БЫ УЖЕ НЕ ШКОЛОЙ.

Есть вещи, которые объединяют школьников разных поколений. Контрольные, домашки, каникулы, звонок, который для учителя. И, конечно, фразочки педагогов, которые передаются из поколения в поколение. Уверены: хотя бы половину из них вы слышали. А может, и все.

КАК ИГРАТЬ

Отмечайте каждую фразу, которую хотя бы раз слышали от учителя. Собрали четыре клетки подряд – по горизонтали, вертикали или диагонали? БИНГО! А если закрыли всю таблицу – поздравляем: ваша школьная жизнь состоялась.



	«Звонок – для учителя!»
	«Я подожду, пока вы наговоритесь»
	«А голову ты дома не забыл?»
	«Лес рук!»
	«Телефоны убрали»
	«Выйди и зайди нормально»
	«Расскажи классу – все посмеемся»
	«Это вам пригодится в жизни»
	«Домашнее задание было для всех»
	«Я вас задерживаю? Это вы меня задерживаете»
	«К доске пойдёт...»
	«Самый умный что ли?»
	«Оценку я ставлю не вам, а вашим знаниям»
	«На контрольной всё станет понятно»
	«Тетрадь забыл? А голову?»
	«Повторяю последний раз»



НУ ЧТО, БИНГО?

0-4 КЛЕТКИ

Кажется, вы только начали постигать тайный язык учителей.

5-8 КЛЕТОК

Уверенный школьный уровень. Интонацию половины фраз вы уже можете воспроизвести самостоятельно.

9-12 КЛЕТОК

Опытный игрок. На словах «Я подожду...» вы уже инстинктивно замолкаете.

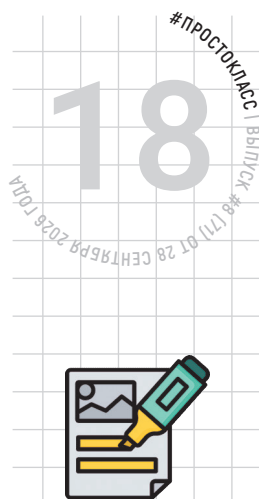
13-15 КЛЕТОК

Школьная классика изучена почти полностью.

16 ИЗ 16

БИНГО! Кажется, вы способны определить продолжение учительской фразы раньше, чем она будет закончена.





ПРИВЕТ! С ТОБОЙ СНОВА РУБРИКА #ПИШИПРАВИЛЬНО! БЫВАЛО ТАКОЕ: ПИШЕШЬ СОЧИНЕНИЕ, ДОХОДИШЬ ДО СЛОВА С НЕ – И ЗАВИСАЕШЬ? ВМЕСТЕ ИЛИ РАЗДЕЛЬНО? «ДРУЖИТ» НЕ СО СЛОВОМ ИЛИ ПРЕДПОЧИТАЕТ ДЕРЖАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ? НА САМОМ ДЕЛЕ ТЕМА НЕ СТОЛЬКО СЛОЖНАЯ, СКОЛЬКО ОГРОМНАЯ: СВОИ ПРАВИЛА ЕСТЬ ПОЧТИ У КАЖДОЙ ЧАСТИ РЕЧИ. ПОЭТОМУ СЕГОДНЯ НЕ БУДЕМ ПЫТАТЬСЯ ВЫУЧИТЬ ВСЁ ОДНИМ СТРАШНЫМ СПИ-СКОМ, А РАЗЛОЖИМ НЕ ПО ПОЛОЧКАМ. ПОГНАЛИ!

НЕ – друг или враг?

СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ

Кто? Что?

СЛИТНО

1. Если слово без НЕ не употребляется: *невежа, невзгода, неряха*.

Тут всё просто: убрать НЕ не получится – нормального слова не останется.

2. Если слово с НЕ можно заменить близким по смыслу словом без НЕ: *не правда – ложь; недруг – враг*.

То есть НЕ помогает создать новое слово с противоположным значением.

РАЗДЕЛЬНО

1. Если есть противопоставление с союзом А: *Это не друг, а враг*.

2. Если отрицание специально подчёркивается: *Он мне не друг. Это не правда*.

И знакомое всем: Вас всё устраивает, не правда ли?

Важно: нельзя просто убрать НЕ и по существованию слова решить, как писать. Если слово без НЕ вообще не употребляется, пишем слитно. Если употребляется – проверяем остальные условия.

ГЛАГОЛ

Что делать? Что сделать?

Здесь жизнь становится намного легче.

РАЗДЕЛЬНО

С большинством глаголов НЕ пишется отдельно: *не знаю, не читал, не плакал, не пришёл*.

СЛИТНО

Если глагол без НЕ не употребляется: *ненавидеть, недоумевать, невзлюбить*.

Отдельно запомним приставку НЕДО-, которая означает, что действие сделали недостаточно: *недосмотреть за ребёнком, недооценить противника*.

Но смотри на смысл. Можно не досмотреть фильм – то есть просто не закончить просмотр. А можно недосмотреть за ребёнком – недостаточно хорошо за ним проследить. Одна маленькая разница в пробеле – и смысл уже другой.

ЧИСЛИТЕЛЬНОЕ

Сколько? Который?

Здесь вообще подарок. С числительными НЕ пишется раздельно: *не*

трое, не пять, не седьмой. Можно выдохнуть и идти дальше.

МЕСТОИМЕНИЕ

Кто? Что? Кого? Кому?

С отрицательными и неопределёнными местоимениями всё зависит от предлога.

СЛИТНО

Если предлога между НЕ и местоимением нет: *некого спросить, некому помочь, нечто странное, некто неизвестный*.

РАЗДЕЛЬНО

Если появляется предлог, он буквально встаёт между ними: *не у кого спросить, не с кем поговорить*. А с обычными местоимениями НЕ остаётся отдельным словом: *не я, не ты, не наш, не в моём классе*.

НАРЕЧИЕ

Как? Где? Когда? Куда?

Особенно нас интересуют наречия на -О и -Е.

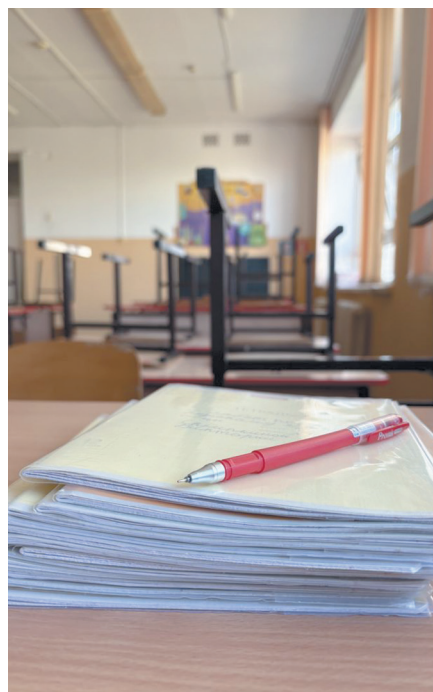
СЛИТНО

1. Если без НЕ слово не употребляется: *нелепо, небрежно*.

2. Если можно подобрать синоним без НЕ: *неглупо – умно; невысоко – низко*.

РАЗДЕЛЬНО

Если есть противопоставление: *не смешно, а грустно; не высоко, а низко*. Если рядом появились слова: *далеко не, вовсе не, отнюдь не, ничуть не*. Например: *вовсе не смешно, далеко не просто*. А ещё отдельно НЕ пишется



с наречиями через дефис: *не по-русски, не по-дружески*.

ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

Какой? Каков?

Здесь правила похожи на существительные и наречия.

СЛИТНО

1. Если слово без НЕ не употребляется: *небрежный, невзрачный*.

2. Если можно подобрать синоним без НЕ: *небольшой – маленький; немолодой – пожилой*.

3. Если дальше стоит НО, но оно не противопоставляет признаки: *Река неглубокая, но холодная*.

Холодная река вполне может одновременно быть неглубокой – никакого противоречия здесь нет.

РАЗДЕЛЬНО

Если есть настоящее противопоставление: *не большой, а маленький; не добрый, а злой*. Если перед прилагательным стоят: *далеко не, вовсе не, отнюдь не, ничуть не*: *Это вовсе не интересный фильм*.

С относительными прилагательными НЕ обычно тоже пишется отдельно: *не деревянный дом, не зимняя одежда, не южный берег*.

А ЧТО С КРАТКИМИ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫМИ?

Обычно смотрим на полную форму: *дом невысоок – дом невысокий; ответ не правильный, а ошибочный – ответ не правилен, а ошибочен*.

Но есть слова, которые стоит просто запомнить. Они обычно пишутся с НЕ раздельно: *не рад, не должен, не обязан, не готов, не намерен, не склонен*.

ПРИЧАСТИЕ

Что делающий? Что сделавший?

Вот здесь начинаются те самые места, где хочется закрыть учебник. Но базовая схема довольно понятная.

СЛИТНО

Полное причастие без зависимых слов и противопоставления: *непрочитанная книга, непришедший ученик, незаконченная работа*.

РАЗДЕЛЬНО

Если у полного причастия появляется зависимое слово: *не прочитанная мной книга; не пришедший вовремя ученик*. С краткими причастиями НЕ пишется раздельно: *книга не прочитана; работы не проверены; задание не выполнено*. И, конечно, отдельно пишем при противопоставлении: *не законченная, а только начатая работа*. Есть исключения и более тонкие случаи, но для базовой школьной проверки эта схема спасает очень часто.



полнено. И, конечно, отдельно пишем при противопоставлении: *не законченная, а только начатая работа*. Есть исключения и более тонкие случаи, но для базовой школьной проверки эта схема спасает очень часто.

ДЕЕПРИЧАСТИЕ

Что делаю? Что сделал?

Здесь вспоминаем глагол, потому что правила почти те же.

РАЗДЕЛЬНО

Обычно: *не зная, не думая, не глядя*.

СЛИТНО

Если без НЕ слово не употребляется: *ненавидя, недоумевая*. И снова работает НЕДО-, если действие выполнено недостаточно: *недосмотрев за ребёнком*.

ПРОВЕРЬ
СЕБЯ

А ТЕПЕРЬ НИКАКИХ ПОДСКАЗОК. ВСТАВЬ «НЕ» СЛИТНО ИЛИ РАЗДЕЛЬНО:

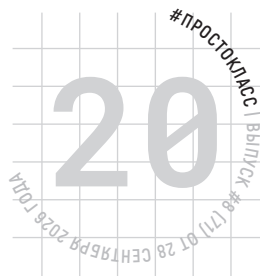
1. _____ ЛЕПЫЙ ПОСТУПОК
2. _____ КОТ, А МЫШЬ
3. _____ ВЫСОКО ВЗЛЕТЕТЬ, А НИЗКО
4. _____ ПРИНУЖДЁННО
5. _____ ЧИТАЛ КНИГУ
6. _____ ВЗЛЮБИТЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА
7. _____ ВИДИМЫЙ ГЛАЗУ ПРЕДМЕТ
8. _____ ДАЛЕКО _____ МАЛЕНЬКИЙ
9. _____ ПЯТЕРО
10. _____ ОБУЧЕННЫЕ ВОВРЕМЯ СОЛДАТЫ
11. _____ КОМУ ПОЧИСТИТЬ
12. _____ ГЛЯДЯ НА НЕГО
13. _____ ДОСМОТРЕТЬ ЗА РЕБЁНКОМ
14. _____ ДОИМКИ И _____ ДОЧЁТЫ

ОТВЕТЫ: НЕПЕРЫЙ, НЕ КОТ, А МЫШЬ, НЕ ВЫСОКО, А НИЗКО, НЕПРИНУЖДЁННО, НЕ ЧИТАЛ, НЕ ВЗЛЮБИТЬ, НЕ ПЯТЕРО, НЕ МАЛЕНЬКИЙ, НЕ ДАЛЕКО, НЕ ВИДИМЫЙ, НЕ ГЛЯДЯ, НЕ ДОСМОТРЕТЬ ЗА РЕБЁНКОМ, НЕ ДОИМКИ И НЕ ДОЧЁТЫ, НЕ ОБУЧЕННЫЕ, НЕ КОМУ, НЕ ПОЧИСТИТЬ, НЕ ГЛЯДЯ НА НЕГО, НЕ ДОСМОТРЕТЬ ЗА РЕБЁНКОМ, НЕ ДОИМКИ И НЕ ДОЧЁТЫ.

Получилось? Если где-то ошибся – ничего страшного. С НЕ главное не пытаться вспомнить одну волшебную формулу для всех слов. Сначала определяем часть речи, потом смотрим на контекст – и только после этого решаем, нужен пробел или нет.

Это уже 12-й выпуск #пишиправильно на страницах #простокласс. Целый год вместе разбираемся с русским языком – без километров правил и страшных таблиц. Дальше – больше. Спасибо, что читаете и пишете правильно!





ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 8 (71) 2026

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. Новожилова,

О. Рычагова, П. Зверева,

В. Рябинина, М. Белова,

А. Орлова, Л. Кудрявцева,

М. Иванова

Фото: shutterstock.com,

pinterest.ru, М. Смирнова,

Р. Лаврентьев, архив

«Притяжения», архив

56 школы, архив «Доротеи»

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

21.09.2026 г. в 12:00

Дата выхода: 28.09.2026 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 «Типография

«Премьер», г. Владимир,

ул. Благодрава, д. 3

Тел.: +7 (4922) 24-36-72

Номер заказа: 30822

Тираж: 5 000 экз.

Регистрационный номер:

ПИ № ТУ 37-00390 от

14.01.2020 г. Выдано Управ-

лением 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

Пойдём в театр?

ОСЕНЬ ОКОНЧАТЕЛЬНО ВСТУПИЛА В СВОИ ПРАВА, ПРО ПРОГУЛКИ
НА УЛИЦЕ СТОИТ ПОКА ЗАБЫТЬ. И ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ВСПОМНИТЬ
ПРО ТЕАТР. МЫ ЗАГЛЯНУЛИ В АФИШУ И ВЫБРАЛИ НЕСКОЛЬКО СПЕКТА-
КЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОСЕТИТЬ БУДЕТ ПОЛЕЗНО И ИНТЕРЕСНО.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ВОЛШЕБСТВА

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ» – 18 ОКТЯБРЯ, 11:00
ИВАНОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР (0+)

Да-да, тот самый Хоттабыч, которого однажды освободил из заточения Волька Костыльков. Джинн Гассан Абдуррахман ибн Хоттаб умеет исполнять желания, только получается это у него иногда совсем не так, как рассчитывают окружающие. Спектакль идёт 1 час 10 минут без антракта, поэтому хороший вариант для тех, кто пока не готов проводить в театральном кресле половину воскресенья.

ка принимать решения, после которых уже приходится спрашивать: а сохранить – это точно значит спасти? Хороший выбор, если после спектакля вам нравится ещё полчаса спорить с человеком, который пришёл вместе с вами.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПОСМОТРЕТЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЛИЦЕМЕРА

«ТАРТЮФ» – 9 ОКТЯБРЯ, 18:00
ИВАНОВСКИЙ ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР (16+)

Почти пять веков назад Мольер придумал человека, который прекрасно умеет выглядеть правильным, благочестивым и заслуживающим абсолютного доверия. Зовут его Тартюф. Главный вопрос истории звучит подозрительно современно: почему умные люди иногда так легко верят тем, кому верить совершенно не стоит?

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ

«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА» – 18 ОКТЯБРЯ, 17:00
ИВАНОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР (12+)

Утром Хоттабыч, вечером Шекспир – при желании 18 октября вообще можно объявить театральным днём. Историю Ромео и Джульетты пересказывали столько раз, что кажется, будто удивить здесь уже нечем. Но на этот раз Верона появляется на сцене в формате мюзикла на музыку Кима Брейтбурга. Подойдёт тем, кто любит масштабные постановки, музыку, сценическое движение и истории, после которых ещё долго хочется обсуждать: а можно ли было всё закончить иначе?

А ЕЩЁ В ОКТЯБРЕ

У Драматического театра в конце месяца будут гастроли Тамбовского академического драматического театра. В афише – сказка «Про Ивана-стрельца», комедия «Невеста из Имеретии», трагикомедия «Страсти по Торчалову» и «Брак по-итальянски». А 29 октября на Малой сцене покажут «Шекспир. Из «Гамлета».

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЕМЕЙНОЙ ДРАМЫ

«ВАССА» – 3, 11, 30 ОКТЯБРЯ
ИВАНОВСКИЙ ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР (16+)

Премьера! Васса Железнова управляет большим пароходным делом и одновременно пытается удержать от разрушения собственную семью. Проблема в том, что иногда желание сохранить семью заставляет челове-

Не нашли спектакль по вкусу? Загляните на сайты Ивановского музыкального театра и Ивановского драматического театра: октябрьский репертуар гораздо шире. Полистайте афиши, посмотрите фотографии постановок, возрастные ограничения и выберите свою. Иногда лучший план на холодный октябрьский вечер: убрать телефон и ждать, когда откроется занавес.