

# #ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
**12+**  
МАРТ 2024  
#3 (45)

КАК ГОВОРИТЬ ЧЁТКО  
И УБЕДИТЕЛЬНО / СТР. 4-5

ИСКУССТВО БЫТЬ  
АКТЁРОМ / СТР. 6-7

ЧТО НОСИТЬ ВЕСНОЙ 2024  
/ СТР. 8-9

ЗВУКИ БЕЗ ГРАНИЦ.  
ИСТОРИЯ НЕЗРЯЧЕГО  
МУЗЫКАНТА / СТР. 14-15

АНГЕЛИНА  
НЕСТЕРЕНКО

БЛОГЕР НА МАКСИМАЛКАХ / СТР. 10-11

02

#ПРОСТОКЛАСС  
ВЫПУСК №3 (№3) ОТ 28 МАРТА 2024 ГОДА

# Март. Контекст

СОБРАЛИ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ МАРТА, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ В КУРСЕ ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ. И ПОПРОСИЛИ ГЛАВУ ИВАНОВА ВЛАДИМИРА ШАРЫПОВА НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ.

## ТЕХНИКА ДЛЯ СПИКЕРОВ

В «Притяжении» появилось профессиональное оборудование для выступлений и презентаций. Огромный сценический экран, мобильная сцена с полным комплектом светового оборудования и уличный павильон для проведения образовательных и музыкальных мероприятий на открытом воздухе – все это теперь доступно не только юным воспитанникам центра, но и всем горожанам на масштабных событиях в Иванове. Ура, поздравляем!



по каратэ «Тверской вызов». Участвовали спортсмены региональных сборных команд в возрасте от 12 лет и старше. Золотые медали завоевали Андрей Орлов и Никита Земсков. Бронзовые награды получили Роман Ефанов, Иван Соколов, Егор Рогозин, Илья Калмыков, Кирилл Болдин, Егор Сидоров, Феликс Трофимов, Матвей Щербаков.

## СКОРО БУДЕТ СКАЛОДРОМ

В центре образовательных трендов О'мега реконструируют скалодром. Уже выполнили общестроительные работы, провели инженерные сети, сейчас подрядчики вышли на этап отделки. В апреле скалодром обещают установить. Педагоги уже есть, скоро начнутся занятия для детей и взрослых.

## НОВОСТЬ ОТ МЭРА



**Владимир Шарыпов,**  
**глава города Иванова:**

– В марте провёл встречу со студентами

своей кафедры в энергоуниверситете. Как и всегда основная тематика – развитие города. Много говорили о транспорте (новая схема общественного транспорта по-настоящему назрела и как никогда ожидаема), о дорожном ремонте и строительстве. Студентов интересовали вопросы благоустройства и развития развлекательной инфраструктуры.

## УЧАСТВУЙТЕ В «РОК-УЛЫБКЕ»

Если у вас есть своя музыкальная группа, это новость для вас. До 4 апреля подайте заявку на участие в фестивале «Рок-улыбка» и станьте звездой. Надо будет подготовить выступление продолжительностью 15 минут, включающее в себя юмор, сатиру, пародию на любую тему и музыкальное выступление. Финальный концерт состоится 7 апреля в 13:00 в зале Машиностроительного колледжа ИГЭУ по адресу: ул. Профессиональная, д. 45.

## КУБОК МИРА

Международное соревнование по фудокан каратэ-до прошло в Иванове в начале марта, организовали турнир активисты академии боевых искусств «Будосан». Участие приняли 1 500 спортсменов из 15 стран мира. На татами встретились спортсмены всех возрастных групп: дети от 6 лет, кадеты, юниоры, взрослые, в том числе участники с ограниченными возможностями здоровья.

На каждой из площадок были представлены различные виды соревновательных программ: индивидуальное и командное первенство, двоеборье, ката, кумитэ и другие. Определяют лучших на турнире по дисциплинам: фудокан и пара-фудокан.

## ЗОЛОТО В ТВЕРИ

Ивановские ребята вошли в число победителей и призёров соревнований



# На острие пера

**ЖУРНАЛИСТ И КОНТЕНТ-МЕЙКЕР ИЗ «ИНТЕРДОМА» ИГОРЬ КОЛОБОВ С НОВА ПОПАЛ В НОВОСТНЫЕ ПАБЛИКИ. ОН ВЫИГРАЛ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОНКУРС НА ОБУЧЕНИЕ В «МЕДИАОТЯДЕ» ВСЕРОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «ОРЛЁНОК». И УЖЕ СКОРО ПОЕДЕТ ПРОКАЧИВАТЬ ЖУРНАЛИСТСКОЕ МАСТЕРСТВО. Я ВСТРЕТИЛАСЬ С ИГОРЕМ, ЧТОБЫ ПОПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ЕГО ПЛАНАХ И УСПЕХАХ.**



**ИГОРЬ КОЛОБОВ,**  
15 ЛЕТ

– Поздравляю! Заслуженная победа и приз хороший, теперь в «Орлёнок»?

– Да, жду с нетерпением. Надеюсь узнать много полезного и познакомиться с профессионалами медиа индустрии.

– Что нужно было сделать для победы?

– Опубликовать хороший материал на тему «Талантливый сверстник». Я рассказал про Андрея Маслова, на счету которого немало шедевров, собранных из кубиков Рубика, а также есть рекорд, отмеченный в Книге Гиннеса.

– Расскажи, как давно ты увлекаешься журналистикой?

– Недавно, только второй год. Я начал заниматься в восьмом классе, записался в кружок с интересным названием «Медиацентр «Интер».

– Чему там учат?

– В медиацентре меня научили правильно искать информацию, писать статьи, брать интервью. В конце того года я сам провёл пару занятий для маленьких детей, рассказывая им про нейросети, фальшивые новости и правила написания статей, которые я считаю самыми эффективными.

– Трудно ли совмещать работу журналистом и учёбу?

– Нет, не трудно, журналистика идёт как кружок после школы, а также дома в свободное время. Только пару раз мелькнула мысль всё бросить, так как бывают трудные моменты и загруз в школе, но я её быстро откинул.

– Какая журналистика тебе ближе?

– Интернет-журналистика, но я могу быть редактором, а также интервьюером.

– Куда ты пишешь статьи, какая была самой интересной?

– Статьи я пишу для любительской школьной группы, для юбилейной газеты «Интердому – 90», для кон-

курсов. А одна коллективная статья с моим участием попала в #Просто-класс. Я бы отметил её, как самую интересную. В тексте история архивной газеты «Интердома», созданной 20 лет назад и найденной только в том году.

– Чем занимаешься в свободное время?

– Я увлекаюсь программированием, компьютерными играми и чтением книг.

– Какие книги любишь читать?

– В основном, фэнтези, например, «Хроники Нарнии», «Гарри Поттера», «Властелина колец», «Тёмную башню» и так далее.

– А поступать будешь на журналиста??

– Нет, на программиста Python, они много зарабатывают. Журналистикой буду заниматься для души, как бизнесмены-таксисты.

– Дай советы тем, кто хочет попробовать писать статьи.

– 1. Пишите громкие заголовки. Они должны быть привлекательными и броскими, но соответствующими теме.

Игорь – ученик 9 класса «Интердома», воспитанник медиацентра «Интер».

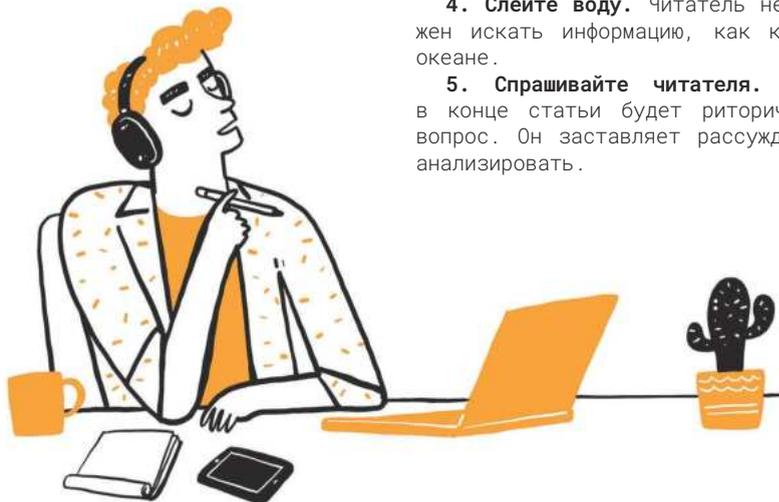
В ноябре 2023 получил Гран-при за лучший медиапроект «Сказки «Артека». Обладатель звания «Лучший контент-мейкер». Игорь получил его в конкурсе Лиги юных журналистов «Орлёнка», международной медиагруппы «Россия сегодня» и «Детского творческого объединения «ЮНПРЕСС».

2. **Делайте абзацы.** Полотно текста должно быть разделено по смыслу, так людям будет проще справиться с объёмом.

3. **Добавьте яркие описания.** Такие сделают текст запоминающимся.

4. **Слейте воду.** Читатель не должен искать информацию, как клад в океане.

5. **Спрашивайте читателя.** Пусть в конце статьи будет риторический вопрос. Он заставляет рассуждать и анализировать.





КСЕНИЯ ХАЛИКОВА

Ведущая ГТРК «Ивтелерадио», педагог школы цифрового контента «Омега».

# Как говорить чётко и убедительно

СОВЕТЫ ТЕЛЕВЕДУЩЕЙ

**УМЕНИЕ ИЗЪЯСНЯТЬСЯ ПОНЯТНО, УВЕРЕННО, ГРАМОТНО И ПО СУЩЕСТВУ – БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ И БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ. ЕСЛИ ВЫ ХОТЬ РАЗ ДУМАЛИ: «ЧТО Я НЕСУ?», «ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ?» ИЛИ «А УБЕДИТЕЛЬНО ЛИ ЗВУЧАТ МОИ АРГУМЕНТЫ?» – ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ ВАС. ПОГОВОРИМ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТЕЛЕВЕДУЩЕЙ, ПЕДАГОГОМ И НАСТАВНИКОМ КСЕНИЕЙ ХАЛИКОВОЙ О ЧИСТОЙ РЕЧИ, ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ И ТЕХНИКАХ ПРОКАЧКИ СЕБЯ.**

## – Как понять, что с речью проблемы?

– Мы часто не осознаём своих ошибок, но есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание: во-первых, непонимание со стороны собеседника. Если вам часто задают уточняющие вопросы – это может быть свидетельством того, что речь не совсем ясна и точна. Во-вторых, отсутствие уверенности или страха перед публичными выступлениями. В-третьих, негативные комментарии или замечания со стороны окружающих. Если ваши близкие или коллеги часто указывают на недостатки вашей речи, стоит задуматься о необходимости её улучшить.

## – Как это сделать? С чего начать?

– Признание проблемы – уже полдела. Желательно обратиться к педагогу по технике речи, который поможет разобраться в причинах проблем и подскажет конкретные упражнения и техники. Как и любой другой навык, обучение красивой речи требует времени, терпения и практики. Если вы не будете отвлекаться и приложите усилия, очень скоро увидите ощутимые результаты. Так что не откладывайте, начинайте прямо сейчас.

## – Зачем говорить чётко?

– Ответ на этот вопрос можно найти во всех сферах жизни. В вашей профессии чёткая речь поможет эффективно общаться и достигать целей с помощью одних только слов. Отсюда карьерный рост и повышение авторитета. В личной жизни чёткая речь помогает строить гармоничные отношения с близкими людьми, ясно выражать свои

мысли и чувства, быть понятым и избегать конфликтов.

## – Я думала, что идеальная речь нужна только в телевизионной карьере или в кино.

– Сократ однажды сказал: «Заговори, чтобы я тебя увидел!», считая, что состояние человека в тот или иной момент жизни отражается в его речи, голосе и теле. Страх и нервозность особенно заметны при публичных выступлениях. Навыки правильной речи необходимы всем, а не только актёрам и телеведущим. Умение чётко говорить поможет завоевать подписчиков в социальных сетях и убедить других в верности вашего мнения.

## – Как речь влияет на самооценку?

– Согласитесь, приятно слушать человека, который говорит понятно, образно и связно. Но трудно слушать человека, который мычит, акает, использует слова-паразиты. Иногда видно, что он хорошо подготовился, знает тему, но звучит неуверенно.

## – Почему так происходит?

– Существуют разные каналы коммуникации: есть речевой канал – то, что вы говорите, через него передаётся только 7% информации; а есть эмоциональная окраска. Важно, чтобы человек осмыслил и проживал то, о чём он рассказывает. Раньше даже ведущие на телевидении не проявляли эмоций, были техничны и сдержанны. Сейчас всё изменилось, у каждого ведущего своя узнаваемая манера, за которую, в том числе, его и выбирают зрители. Роботов-дикторов не любят.

Есть невербальный канал – это мимика и жесты. Через него люди воспринимают 55% информации.

## – Значит нужно не только чётко говорить, но и правильно двигаться?

– Тело – это дом для голоса. Мы должны научиться управлять им, только так вы сможете произнести убедительную и увлекательную речь.

## – Какие упражнения можно делать для улучшения дикции?

– Есть упражнения для отработки правильного дыхания, артикуляции и улучшения интонации. Практикуйтесь говорить перед зеркалом, обращайте внимание на дикцию и акценты, слушайте примеры красивой речи по радио или телевидению. Черпайте вдохновение в литературе и музыке, чтобы постоянно совершенствовать свои навыки публичных выступлений. Читайте стихи и романы. И не просто читайте, а пересказывайте прочитанное. Каждый день учите 2–3 новых слова. Можно вести свой словарь синонимов.

## – Кого советуете почитать?

– Думаю, А. С. Пушкина – в его произведениях много гласных, что сглаживает речь. Ведь не зря поэта считают основоположником современного русского языка. Обращайте внимание на темп, не гонитесь за скоростью.

## – А чтение скороговорок помогает?

– Да, пословицы и скороговорки нужно заучивать. Произносить сначала медленно, вдумчиво и чётко. Проговаривать каждое слово, открывая рот. Вообще говорить сквозь зубы не нужно.



Студентам я советую часто зевать вслух – вы заметите, что голос так звучит громче и ниже. И когда голос освобождается, он становится более свободным и таким, каким должен быть.

#### – Как научиться говорить свободно на людях?

– Нужно работать со страхом: не стоит бояться вопросов аудитории, переживать, что ошибёшься, а тебя осудят. Переключайте внимание аудитории с себя на то, что вы хотите сказать. В публичных выступлениях очень важна практика, раз за разом будет всё проще.

#### – Есть техника расслабления перед публичным выступлением?

– Перед выходом на сцену, в эфир или даже к доске в классе, я советую незаметно сделать упражнение: поднимите плечи к ушам и напрягите

шею. Затем опустите плечи, расслабьте шею, опустите голову и слегка покачайте ею, как китайской куклой. Это поможет.

#### – Какие речевые проблемы есть у современных подростков?

– Часто речь нечёткая, медлительная, невнятная и с обильным выделением слюны. Многим нужна помощь логопеда, само не пройдёт. Специалист может выявить проблему и помочь её устранить.

#### – Как исправить шепелявость?

– Шепелявость – это неправильное произношение свистящих или шипящих звуков. Исправить её можно с помощью логопеда или специальных упражнений. То же самое касается лямбдаизма (нарушение произношения звука Л), ротацизма (звука Р) и др. Раньше считалось, что языковые нарушения можно исправить только до определённого

возраста в детстве. Это не так, возраст значения не имеет, но потребуется время, ведь у вас уже сформировались стереотипы и привычки речи. Их придётся ломать.

#### – Есть ли смысл в занятиях по речи в онлайн-режиме, или важен живой контакт педагога с учеником?

– Сейчас существует множество онлайн-занятий. И тут очень важно выбрать профессионального преподавателя. Но в любом случае необходима практика. Вам нужны ежедневные систематические тренировки. Если преподаватель будет находиться рядом, вы сможете детально проследить, правильно ли вы занимаетесь. Во время урока учитель может даже заглянуть ученику в рот, чтобы проверить, например, правильное ли положение языка.

#### – Что такое ораторское мастерство?

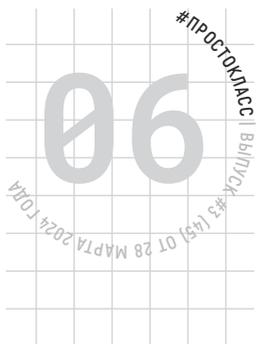
– Искусство публичного выступления с целью убеждения. Оратор, который способен создать яркий текст и качественно его передать, способен привлечь внимание аудитории и склонить ее на свою сторону. Великими ораторами называли Уинстона Черчилля, Льва Троцкого и Стива Джобса. Эти люди умели вдохновлять остальных своими идеями и вести за собой толпы, как в прямом, так и переносном смысле. Это высший пилотаж.

#### – Почему важно развивать ораторское искусство?

– Публичное и деловое общение активно вошло в повседневную жизнь современного человека. Мы выступаем на конференциях, участвуем в собраниях, общаемся через голосовые мессенджеры и читаем поздравительные речи. Этот процесс стал очень активным, и успешному человеку важно работать над подачей своей речи.

#### – Сначала учимся чётко говорить, потом становимся ораторами?

– Сначала определяем, есть ли проблемы с дикцией, начинаем работать с логопедом. Параллельно читаем книги и расширяем вокабуляр, набираемся аргументов, примеров и красивых оборотов. Не забываем работать с телом, мимикой, жестами и голосом. Потом боремся со стеснением и зажатостью на публике. И только после – осваиваем ораторское мастерство. Работы много. Давайте начинать!



# Искусство быть актёром



На занятие Школы юных журналистов в центр «Притяжение» мы пригласили Елизавету Дубровину, актрису Ивановского драматического театра, чтобы поговорить о профессии, свободе выражения и искусстве перевоплощения.

**– Как вы стали актрисой?**

– В 5 классе я посмотрела сериал «Есенин» и решила, что когда я вырасту, то обязательно сыграю с Безруковым в одном спектакле. Оправдывая свой выбор профессии, размышляла: актёр может быть кем угодно – и доктором, и фотомodelью, и космонавтом. Я любила выходить на сцену, выступать, придумывать сценки. К 11 классу я подумывала ехать в Новосибирск и учиться на хореографа. Но всё изменил случай, а точнее сон.

**– Звучит очень кинематографично.**

– Мне приснились Безруков и Охлбыстин, которые сказали: «Ну что ты сидишь, иди попробуй». На уроке информатики я вылезла в Интернет, почитала, куда нужно подавать документы и как готовиться. В итоге на актёрское прошла, а на хореографию нет, чему теперь очень рада. Тогда я сделала важный жизненный вывод: если мечтаешь, надо пробовать. Наглость, смелость – это очень круто. Пробуйте и не бойтесь неудач. Это всего лишь часть вашей большой истории.

**– В детстве вы любите театр?**

– Я из Новокузнецка, это город на 500 тысяч населения в Сибири. Театры там были и много. Но во времена моего детства, увы, было не принято часто ходить в театр. Я бывала там пару раз с классом.

**– Высшее образование в актёрской профессии имеет значение?**

– Думаю, да. В колледжах не всегда плотная подготовка. В вузах больше часов занятий, теории и практики, совсем другая, творческая атмосфера. Высшее образование даёт более углубленные знания.

**– Вот вы закончили вуз в Новосибирске, а как оказались в Иванове? Между этими городами больше 3 000 километров. Как так вышло?**

– Я рассылала резюме по разным театрам, думала переехать поближе к Москве. Руководство Ивановского драматического посмотрело меня и приняли, и вот я оказалась в труппе. Работаю здесь уже 10 лет.

**– Достаточно отучиться на актёра и всё, можно работать?**

– Важно постоянно повышать свой уровень, прокачивать себя, как я всегда шучу с Айфона 8 до Айфона 15. Проходить мастер-классы, тренинги, учиться новому. Важно подружиться со своим телом. Я занималась гимнастикой, нас там гоняли, заставляли, принуждали. И мы относились потребительски к своему телу, будто оно

нам должно. Сейчас я бережно к нему отношусь, прежде чем сесть на шпагат или сделать упражнение, поглажу ноги или руки, похвалю их.

**– Спорт помог вам в карьере?**

– Я занималась плаванием, потом художественной гимнастикой довольно долго, я кандидат в мастера спорта. Потом увлеклась волейболом, баскетболом, танцами. Оттуда и пришло сценическое движение и работа с телом, с пластикой. Чем больше умеет актёр, тем больше можно вписать в резюме, тем лучше. Никогда не знаешь, какие навыки пригодятся.

**– Какие ещё скиллы в вашем резюме?**

– Я умею водить машину и училась играть на барабанах.

**– Важна ли для актёра внешность, вес?**

– Конечно, нужно хорошо выглядеть, заботиться о себе, ухаживать. Нужно



**ЕЛИЗАВЕТА ДУБРОВИНА**

В 2014 году окончила Новосибирский государственный театральный институт, специальность «Артист драматического театра и кино» [курс Анатолия Владимировича Ахреева]. В этом же году зачислена в труппу Ивановского драмтеатра.

В 2024 стала лауреатом I степени на Первом открытом фестивале моноспектаклей «Аэлига».

Педагог студии «Оперение», преподаватель колледжа культуры.



**БЛИСТАТЬ НА СЦЕНЕ, СНИМАТЬСЯ В КИНО, СОБИРАТЬ ОВАЦИИ И УТОПАТЬ В ЦВЕТАХ, НАВЕРНЯКА, МЕЧТАЕТ КАЖДЫЙ, КТО ПРИМЕРЯЛ НА СЕБЯ АКТЁРСКУЮ ПРОФЕССИЮ. НО ИДЕАЛИСТИЧЕСКИЕ ГРЁЗЫ ДАЛЕКИ ОТ РЕАЛЬНОСТИ. БУДНИ АКТЁРА – ЭТО МНОГОЧАСОВЫЕ РЕПЕТИЦИИ, МИЛЛИОНЫ ЗНАКОВ ТЕКСТА ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ И ЭМОЦИИ НА РАЗРЫВ АОРТЫ. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, СКОЛЬКО В ПРОФЕССИИ ВЫМЫСЛА, А СКОЛЬКО ЖИЗНИ, И КОМУ ИЗ ВАС СТОИТ К АКТЁРСТВУ ПРИСМОТРЕТЬСЯ.**



уметь работать со своим телом, держать его в тонусе. А стандарты красоты – это условность. Важна харизма, как человек умеет себя подать. Иногда то, что людям в себе не нравится – оттопыренные уши, веснушки, маленькие глаза или большой рот – делают его внешность незабываемой, такой, какую ищет режиссёр. Вообще, любой может стать актёром, с любой внешностью.

**– Актрисы амбициозны. А если приходится подрабатывать, например, аниматором? Как к этому относятся актёры?**

– В разном возрасте по-разному. Я отдаю должное современному поколению, они полностью отдаются профессии и не распространяются на другие профессии. Я считаю это правильным. Да, это весело быть аниматором, но в какой-то момент ты осознаешь, что ты уже взрослый, надо работать по специальности. Я хочу зарабатывать своей профессией, я работаю актрисой и зарабатываю на спектаклях, мастер-классах, преподавании. И это мне нравится.

**– Есть ли шанс человеку с одним характером сыграть роль с противоположным?**

– Зависит от типажей, внутреннего стержня и обстоятельств. Приведу пример. Мы репетировали спектакль «Гроза», режиссёр пробовал меня и другую актрису – Ольгу Дружинину – на роль Катерины. Оля другого склада характера, другого типажа, она нежная, лиричная, я же совсем другой человек. Я смотрелась бы на этой роли не совсем органично. Каждый артист – это личность, его индивидуальность надо учитывать. Надо понимать, какой типаж нужен, какая роль подходит именно тебе.

**– Как реагируете на отказы?**

– В процессе обучения, работы, ты приучаешь себя к тому, что ты товар, и ты себя продаешь. Это такая профессия. Не надо принимать всё близко к сердцу.

**– Какой график работы у актрисы?**

– Мы работаем 6 дней в неделю, потом один выходной – понедельник. В момент подготовки постановки ты можешь быть с утра и до позднего вечера в театре, без выходных.

**– У вас есть любимая роль?**

– Мне сейчас нравится играть Машу из «Трёх сестёр», Варвару из «Грозы». В «Грозе» полюбились не столько роль, сколько сам процесс. Это сделано в любви и свободе, которой так часто не хватает. Мне нравится существовать в этой роли, настолько выстроенный спектакль, что всегда всё проходит успешно.

**– Вы играете разные роли. Начиная от Маши в «Трёх сёстрах», заканчивая Петушком в «Бременских музыкантах». Тяжело ли переключаться?**

– В этом и состоит профессия. Ты постоянно переключаешься с одной роли на другую. Ты снял костюм, и всё, готовимся к следующему спектаклю. Это уже опыт, для меня не тяжело. Но есть актёры, которым бывает сложно, это их право, и это нормально.

**– Вас часто гримируют. Портятся кожа и волосы?**

– Всё портится, ты отдаёшь себя целиком этой профессии, и приходится жертвовать собой. Кто-то с этим готов справляться и жить, а кто-то не готов.

**– Посоветуйте что-то школьникам, которые хотят стать актёрами?**

– Верьте в себя, будьте наглыми, не бойтесь отказов. Если хотите поступать в театральный институт и не знаете, как это делать, можете обратиться к кому-нибудь из актёров. Можете написать в соцсетях, спросить, как всё проходит, что нужно сделать. Часто тот, кто вообще не занимался ни в какой театральной студии, но хочет быть актёром, не знает схему поступления. Условно говоря, нужен какой-то коуч, который будет рядом. Важны и полезные советы от взрослого артиста. Ещё момент. Не думайте, что если не поступили, то конец света. Всегда можно попробовать ещё раз или пойти в любую другую не менее интересную сферу.



ВЕСНОЙ ОЖИВАЮТ РАСТЕНИЯ И НАРЯДНО ОДЕВАЮТ СЕРЫЕ УЛИЦЫ. ПОПРОБУЙ И ТЫ ВДОХНОВИТЬСЯ ВЕСНОЙ, ОЖИВИТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ, ПРИВНЕСТИ В НЕГО ЯРКИЕ ОТТЕНКИ И ПОЗИТИВНЫЕ НОТКИ. СОБРАЛИ СОВЕТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТИЛИСТА. ГОТОВЬСЯ БЫТЬ НЕОТРАЗИМЫМ!

# Что носить весной 2024, чтобы выглядеть эффектно



– Как сильно поменялась мода за год?

– Мода – это нечто большее, чем просто изменения в стиле за 365 дней. Должно пройти лет пять, чтобы заметить, какие предметы гардероба устарели, а какие стали актуальными. Последние пару лет мода благоволит женственным и облегчающим силуэтам. Длина одежды варьируется от макси до экстремально короткой, популярны брюки и шорты.

– Как правильно обновлять гардероб на новый сезон?

– Сначала нужно собрать гардероб, в котором будут 80% базовых вещей и 20% модных. Я никогда не советую выбросить всё и закупиться только трендовыми юбками, пиджаками и платьями. Всё нужно делать постепенно, обновление – процесс нескольких лет, плавное на-

полнение базы акцентами. Сбор гардероба при таком подходе становится настоящей игрой. Обдумайте, подходят ли вам современные тренды, впишутся ли они в ваш образ жизни, подойдут ли по фигуре. Не спешите, дайте себе почувствовать моду.

– Как вы готовитесь к весеннему сезону?

– С каждым новым сезоном я добавляю интересные акцентные аксессуары и предметы одежды, чтобы в образе появилась изюминка. При этом я учитываю, что у меня уже есть базовые джинсы или базовый костюм, актуальный последние несколько лет.

– А что в целом будет модно этой весной?

– Нам повезло, сегодня нет такого, что категорически нельзя, или что перестало быть актуальным. Сейчас мода очень разнообразна, поэтому вы можете себе позволить разные модели, длины и фасоны. Главное, чтобы вам подходили. Мода становится более открытой, очень популярны прозрачные ткани. Прозрачные юбки и топы, а также прозрачные платья. Исследуйте возможности тренда, ищите вдохновение у стилистов и дизайнеров. Прозрачная одежда и её использование в повседневной жизни – это очень необычно.

– Звучит смело и спорно.

– Конечно, не стоит полностью обнажаться на улице: рукава или вну-



тренная прозрачная подкладка брюк, могут быть хорошим выбором.

– Какие цвета будут актуальны весной-летом 2024 года?

– Выбором популярного цвета сезона занимаются профильные институты, модные дома и знаменитые модельеры. Они анализируют предпочтения и тенденции, чтобы выбрать популярный цвет сезона. Обычным людям не обя-

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ PANTONE ПРЕДСТАВИЛ ЦВЕТ 2024 ГОДА – PEACH FUZZ. ЭТО НЕЖНЫЙ ОТТЕНОК НА СТЫКЕ ОРАНЖЕВОГО И РОЗОВОГО, ПО МНЕНИЮ АНАЛИТИКОВ PANTONE, СИМВОЛИЗИРУЕТ МЯГКОСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ К ЗАБОТЕ О СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИХ, А ТАКЖЕ ВЫЗЫВАЕТ АССОЦИИИ С ВОЗДУШНОЙ, «ПУШИСТОЙ» ФАКТУРОЙ ПЕРСИКА.**

зательно самим заботиться о выборе модных цветов, поскольку они скоро появятся в магазинах. Этой весной популярны персиковый, аквамарин и мятно-зеленый.

– Почему, на ваш взгляд, люди предпочитают одеваться в тёмные цвета, а яркие потеряли свою привлекательность?

– Скорее всего, это связано с практичностью и комфортом. В городах, где люди часто передвигаются пешком или используют общественный транспорт, удобнее носить тёмное. Оно меньше пачкается. Уход за светлой одеждой требует времени, заботы и ресурсов.

– Какие выбрать джинсы весной 2024?

– Сейчас самые модные – прямые джинсы средней посадки. Они должны быть полной длины, до пола или даже чуть длиннее. Актуальным становится «сырой» недообработанный деним тёмных оттенков. Можно выбрать клёши, которые не облегают в районе бедер и имеют свободный крой. Если хочется экспериментов, выбирайте джинсы с разрезами или с карманами на обрешах. В целом, все предметы одежды и аксессуары из денима актуальны, будь то рубашки, куртки, обувь или сумки.

– Клёши постоянно возвращаются в моду. А есть вещи, которые уже давно из неё не выходят?

– Да, таких много. Бомберы, например. Изначально это была куртка для военных лётчиков. Широкая аудитория увидела их в боевиках 80-х и влюбилась, с тех пор бомберы не выходят из моды. Недавно их начали активно носить женщины, задав тренд. Эта куртка способна добавить образу спортивную лёгкость и молодёжность.

– Подростки хотят быть модными, подражать селебрити, а вынуждены носить школьную форму. Как думает, можно ли отменить дресс-код и позволить детям выражать себя через образ?

– Я считаю, что у сохранения формы есть свои преимущества. Известные университеты, например, Кембридж или Гарвард, требуют от своих студентов ношение формы. И ученики гордятся этим, так они чувствуют причастность к этой элитной учебной организации. Возможно, нам стоит обратить внимание на этот опыт и задуматься о том, чтобы создать свою уникальную форму, которая являлась бы символом той или иной школы. Форма удобна, доступна и легка в уходе. Школьники быстро растут, их тело меняется, подбирать модную одежду каждый сезон может быть сложно и дорого.

– Современная индустрия моды и красоты развивается с огромной скоростью, и всё больше людей обращаются к стилистам и следят за модными тенденциями. Почему, по вашему мнению, это происходит?

– Я думаю, что повышенный интерес людей к стилю, собственному образу и красоте связан с удовлетворением их потребностей. Когда базовые нужды закрыты, люди начинают обращать внимание на свой внешний вид. Уровень жизни повышается, люди осознают важность своего образа и стиля, понимают, что могут выразить себя через внешность. Это может помочь им в разных ситуациях, на работе и в социуме.

– А есть тенденции на будущее лето?

– Да, в топе будут шорты и мини-юбки. Поэтому уже пора бежать в тренажёрный зал и готовиться к лету!



**НАТАЛЬЯ БЕЛОВА,**  
СТИЛИСТ

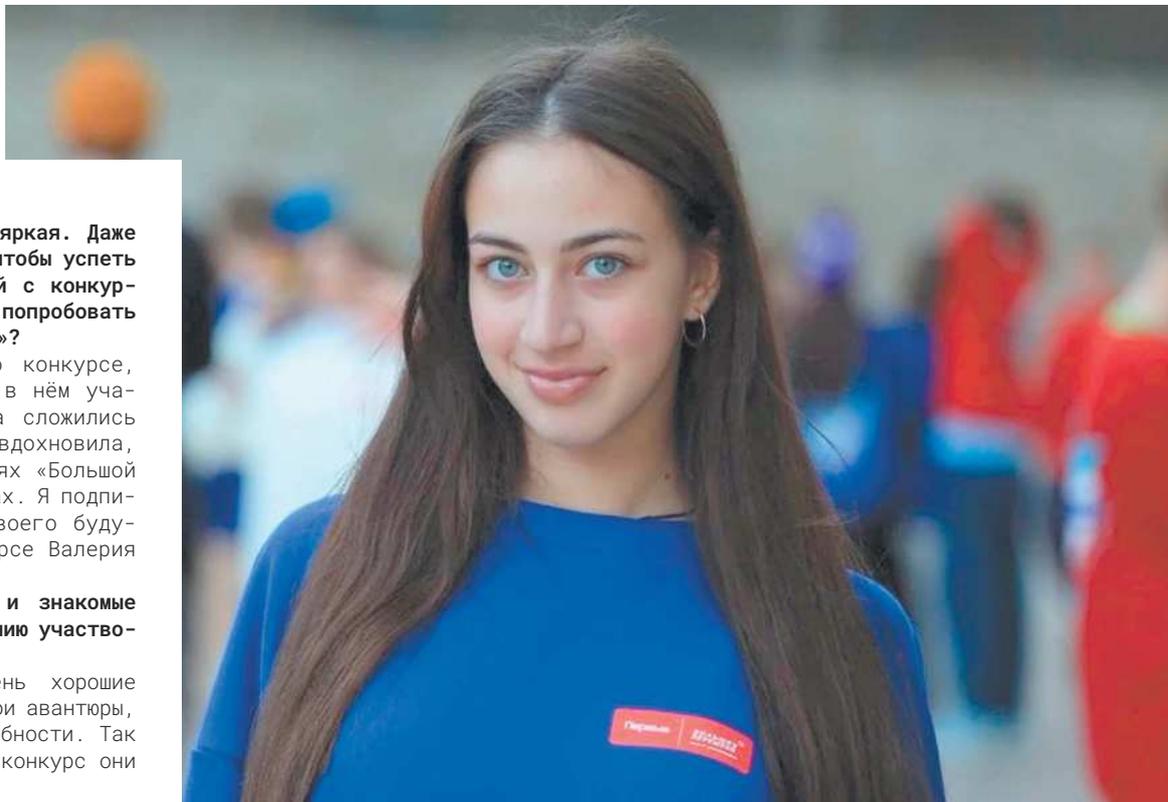
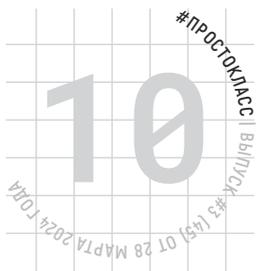
Выпускница Московской школы «SELFMADE». Училась в школе моды Эвелины Хромченко и на курсе по истории моды у Тима Ильёсова. Работала в проекте «Блогеры-дети», выступала на фестивале творческих людей «Щеголай», преображала многодетных мам из фонда «Колыбель».

Особый тренд – микро шорты, самые короткие и стильные. Однако помните, что при выборе экстремальных объёмов и размеров, важно соблюдать пропорции. Если вы выбираете микро шорты, сочетайте их с объёмным верхом, таким как жакет, пальто или плащ. А если у вас есть макси-юбка или широкие джинсы, выбирайте облегающий верх без излишнего объёма. Таким образом, вы создадите гармоничную стилизацию, которая всегда будет актуальна.



### СОВЕТЫ РЕДАКЦИИ

- ПРИСМОТРИТЕСЬ К КОЖАНЫМ ВЕЩАМ, НАПРИМЕР, ЮБКАМ С АСИММЕТРИЕЙ ИЛИ ПЛАТЬЯМ.
- В ТRENDE ОФИСНЫЙ СТИЛЬ – БРЮКИ И ПИДЖАКИ.
- ПОПУЛЯРНЫ ШИФОН, СЕТКА, КРУЖЕВА И БАХРОМА
- АКТУАЛЕН ЦВЕТОЧНЫЙ ПРИНТ, ЦВЕТЫ В АКСЕССУАРАХ.
- ВЕСНОЙ НОСИМ НОСКИ С ТУФЛЯМИ, БОТИНКАМИ, БОСОНОЖКАМИ, БАЛЕТКАМИ. НЕ БОИМСЯ АКЦЕНТНЫХ И ПРОЗРАЧНЫХ.
- ОВЕРСАЙЗ НИКУДА НЕ УШЁЛ, ВЫБИРАЙ ШИРОКИЕ БРЮКИ, ЛОНГСЛИВЫ С ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ, КУРТКИ И ПИДЖАКИ БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ, СВИТЕРА СВОБОДНОГО КРОЯ.



# Ангелина Нестеренко

**БЛОГЕР НА МАКСИМАЛКАХ**

– Ты такая активная, яркая. Даже не знаю, с чего начать, чтобы успеть спросить обо всём. Давай с конкурсов. Почему ты решила попробовать силы в «Большой перемене»?

– Я часто слышала о конкурсе, но не решалась принять в нём участие. Но обстоятельства сложились удачно: знакомая меня вдохновила, рассказала о возможностях «Большой перемены», о перспективах. Я подписалась в соцсетях на своего будущего наставника в конкурсе Валерия Бугрова, и завертелось.

– Как твои родители и знакомые относились к твоему решению участвовать в конкурсе?

– Меня окружают очень хорошие люди, они поддерживают мои авантюры, всегда верят в мои способности. Так было и в этот раз, весь конкурс они болели за меня.

– Попасть в финал сложнее, чем кажется. Согласна?

– Да, действительно из 3 000 000 участников в финале оказались всего 1500 финалистов, 750 в моей возрастной категории.

– Расскажи, как проходил конкурс?

– Началось всё в мае 2023 года. Этапы «Знакомство» и «Ответ на вызов» проходили в заочном формате. Нужно было снять видеовизитку, пройти тесты и решить кейс на выбранную тему. Это было несложно, я прошла в полуфинал, поехала в Ярославль. Там мы решали самые разные кейсы, целый день, около 6 часов. Оценивались как личные компетенции, так и умение работать в команде. После успешного прохождения этих этапов, я стала финалистом.

## ФАКТ

**В 2022 ГОДУ АНГЕЛИНА УЧАСТВОВАЛА В ФЕДЕРАЛЬНОМ КОНКУРСЕ КРАСОТЫ «СТАРШЕКЛАССНИЦА ГОДА». ДЕВУШКА ПОЛУЧИЛА ЗВАНИЕ «МИСС ФОТОГЕНИЧНОСТЬ».**

– Что ты чувствовала, когда тебя объявили призёром?

– В этот момент я вспоминала все этапы конкурса. В голове роились мысли, флешбеки из «Артека». Я анализировала произошедшее, думала, как мне повезло получить такую возможность и воспользоваться ей. Я точно знала, что как только спущусь со сцены, позвоню родителям и наставнику. Они поддерживали меня, переживали, поэтому я хотела поделиться своими эмоциями с ними. Разделить счастье.

– Какие эмоции ты испытала в финале?

– Это была радость, смешанная с предвкушением и лёгким волнением. Я поняла, что мне предстоит большая работа, нужно включиться в неё полностью. Только так можно получить новый и интересный опыт.

– Довольна ли ты результатом?

– Определённо, это хороший результат. Немного ребят с первого раза про-

ходят такой длинный путь до финала. Я впервые участвовала и сразу преуспела. Повод гордиться есть.

– Как прошло в «Артеке»?

– Супер! Это было моё первое путешествие в «Артек». Смена проходила в рамках конкурса, было интересно и просто. У нас были многопрофильные отряды, расписанные по минутам дни, новые знакомства и приятные встречи. Конец смены пришёлся на каникулы, поэтому переживать из-за учёбы не пришлось. И было время подготовиться к финалу «Большой перемены».

– Ты выиграла 100 тыс рублей. Как потратишь?

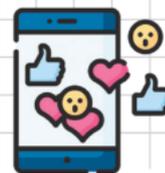
– Буду улучшать качество своего блога.

– Будешь ли ты участвовать в «Большой перемене» в 2024 году?

– Да, я хочу подать заявку на участие в конкурсе снова. «Большая перемена» даёт уникальный опыт, много новых навыков, знакомых и даже друзей, поэтому я хочу туда снова.



**АНГЕЛИНА НЕСТЕРЕНКО С ПЕРВОГО РАЗА ПРОШЛА В ФИНАЛ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА», ЕЗДИЛА УЧИТЬСЯ И ОТРЫВАТЬСЯ В «АРТЕК», ЗАМУТИЛА СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС В МЕДИА И МНОГО РАЗ БРАЛА ИНТЕРВЬЮ У ЗВЁЗД. А ДЕВУШКА ВСЕГО ЛИШЬ УЧИТСЯ В 9 КЛАССЕ. ЕЁ ЭНЕРГИЕЙ МОЖНО ПОДПИТЫВАТЬ ЦЕЛЫЕ ГОРОДА. ЧИТАЙТЕ НАШЕ ИНТЕРВЬЮ И ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ!**



– Опиши 5 словами конкурс «Большая перемена».

– Неожиданность, опыт, команда, друзья, эмоции. Эти слова у меня ассоциируются с конкурсом.

– Что посоветуешь тем, кто хочет участвовать в «Большой перемене»?

– Не сомневайтесь в себе, а обязательно попробуйте. Вы однозначно найдёте своё направление. У вас получится проявить себя и прогреметь на всю Россию. А тем, кто уже решил, я посоветую быть внимательным ко всем заданиям, особенно на начальном этапе, когда вы не знаете, как далеко сможете пройти. Выполняйте задания тщательно. Уделите особое внимание тестам «Другого дела». Баллы помогут в финале. Я не прошла все тесты, и в финале мне не хватило очков до полной победы.

– Какие цели ты поставила на 2024 год?

– Я хочу развивать личный бренд и свой проект. И у вас будет возможность следить за тем, как у меня получается. Я буду стараться рассказывать о молодёжных событиях не только в нашем городе, но и во всей стране.

– Расскажи о своём блоге.

– Я веду блог, в котором рассказываю о возможностях молодёжи в России. Показываю свой путь и мотивую ребят на участие в конкурсах и молодёжных событиях. В мае прошлого года у меня появилась рубрика коротких интервью. На сегодняшний день снято и выпущено более 30 интервью с различными успешными людьми, среди которых выпускники с губернатором Ивановской области Станиславом Воскресенским, с первым заместителем руководителя Администрации Президента Сергеем Кириенко, с фитнес-блогером Алексеем Столяровым, с участниками и волонтерами СВО. Эти и ещё множество других коротких интервью с депутатами, режиссёрами, актёрами, известными журналистами и представителями крупных российских компаний доступны в моих социальных сетях.

– Как ты стала блогером?

– Снимать видео я любила с самых ранних лет. Снимала для себя, родители и родственники поддерживали, а вот знакомые часто подтрунивали. Но я не сдаюсь, завела страницы Вк и в Телеграме, последний год плотно их развиваю.

– Почему тебе нравится быть блогером?

– Мне нравится ощущение сопричастности, быть в гуще событий, первое узнавать важные вещи. Плюс люблю мотивировать людей.

– У тебя есть своё сообщество Вк, там ты учишь снимать рилсы?

– Я уже три года занимаюсь медиа, мне есть чем поделиться с аудиторией. Рилсы сейчас выходят в топ, продвигают инфлюенсеров и бизнес. Это рабочий инструмент для достижения популярности. А если у кого-то нет времени, желания или понимания, как создать современный контент, я могу помочь.

– Как например?

– Буду полезна тем, что расскажу о бизнесе, событиях или человеке

в своих соцсетях. Сделаю репортаж или возьму интервью у гостей. Подготавливаю яркие короткие ролики. Я пишу сценарии, подбираю референсы, монтирую.

– Расскажи, что заряжает тебя?

– Активность. Жизнь должна быть полной! Я волонтер, стараюсь помогать людям. А ещё занимаюсь спортом, у меня первый взрослый разряд по художественной гимнастике. Одно время увлеклась танцами и ставила хореографию, в составе театра «Нон-стоп» выступала в «Лужниках» на одной сцене с Хабибом и Стасом Костюшкиным. Стараюсь жить полную жизнь и использовать возможности по максимуму.

– На учёбу в школе время остаётся?

– Конечно, это тоже важная часть моей жизни, фундамент успешного будущего.

– Кем ты хочешь стать?

– Журналистом, работать в Иванове и развивать медиа в родном городе.

– Не страшно брать интервью и сниматься на камеру?

– Совсем нет. Окружающие заняты своими делами, людям не до вас. Не переживайте, никто не смотрит. Поэтому смело доставайте камеру и рассказывайте, что хотите. И не бойтесь плохо или нелепо выглядеть, будьте уверены в себе, и получится органично.

– Переступить через свои зажимы и комплексы может быть сложно.

– Но нужно и важно. Чем больше вы будете тренироваться, тем легче будет получаться. Красивых людей много, а вот харизматичных и смелых – единицы. Дерзайте, я в вас верю. А если страшно самим, пишите мне – помогу.

Познакомиться с Ангелиной и её соцсетями поближе –



12

#простоклсс  
выпуск #3 (43) от 28 марта 2024 годаКСЕНИЯ  
ЗАДВОРНОВАМеждународная  
модель.

# Между мечтой и реальностью

**СТАТЬ МОДЕЛЮ – ЗНАЧИТ ОКУНУТЬСЯ В МИР ГЛАМУРА, ЗАРАБОТАТЬ БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ, ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО МИРУ, ДОБИТЬСЯ ПРИЗНАНИЯ И ПОПУЛЯРНОСТИ. А ЕЩЁ НОН-СТОП ХОДИТЬ НА КАСТИНГИ, ПОЛУЧАТЬ ОТКАЗЫ, БОРЬТЬСЯ ЗА МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ. НАПИСАЛИ СТАТЬЮ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРИКОСНУТЬСЯ К МИРУ МОДЫ, НО БОИТСЯ ОБЖЕЧЬСЯ.**

Своим опытом делится Ксения Задворнова – успешная международная модель родом из Иванова.

## – В чём суть работы модели?

– В крутой презентации товаров: одежды, украшений, аксессуаров. И в привлечении внимания зрителей. Обычно мы стремимся создать привлекательный имидж бренда и способствуем увеличению продаж.

## – На модель надо учиться?

– Да, как и всему новому. Я прошла обучение в модельной школе при политехе у Галины Шумаровой, по сей день я продолжаю расширять свои знания в модельном агентстве «Art Play». Там я передаю свой опыт начинающим моделям и всем заинтересованным. Участвую в фотосессиях и модных показах, как за рубежом, так и в Иванове, Москве и других городах.

## – Как и почему вы выбрали эту профессию?

– С детства мои родители и друзья подмечали моё художественное телосложение и высокий рост. Я стала присматриваться к профессии модели, а в подростковом возрасте влюбилась в подиум. Обучилась дефиле, в январе 2020 года директор модельного агентства заметила меня и пригласила к себе.

## – Расскажите о своих успехах, достижениях.

– Моим самым значимым достижением было заключение международного модельного контракта. По нему я снималась для крупных брендов свадебных платьев, пижам, ювелирных изделий и нижнего белья, участвовала в показах на Неделе моды SS2024 в городе Чунцин. Была моделью в шоуруме бренда MaxMara.

## – Какими качествами должна обладать модель?

– Модель должна быть харизматичной. Также важно развивать в себе уверенность, смелость, настойчивость и общительность. В индустрии моды можно завести много полезных знакомств.

## – Насколько важны физические параметры? Обхваты, вес, рост.

– На российском рынке, кажется, нет жёстких требований к параметрам, но за границей всё иначе. Требования зависят от типажа модели. Есть модели с ростом менее 170 см, которые успешно выступают на подиумах, но это исключения. Для международного рынка желательно, чтобы у девушек был рост не менее 173 см и обхват бедер не превышал 92 см.

## – Вы придерживаетесь диеты?

– Да, но не строгой. Правильное питание помогает поддерживать себя в форме. В Китае я ела в основном блюда русской кухни. На завтрак овсянку или кукурузную кашу с бананом. На обед и ужин – лапшу, гречку. Да, в Китае она тоже есть, только выглядит не как наша, а имеет зелёный цвет, ела морковь и брокколи.

## – С какого возраста можно начать карьеру модели?

– Можно начать карьеру в любом возрасте, если речь идет о российском рынке.

## – Что будет делать модель, когда «выйдет на пенсию»?

– Делиться опытом с новыми поколениями, учить. А может уйти в другую профессию: стать врачом, менеджером, бухгалтером.

– В каких странах модели наиболее востребованы и получают высокую оплату?

– Спрос на моделей зависит от их внешности, от портфолио и опыта работы. Есть страны, где модельный бизнес наиболее популярен. Это США, где Нью-Йорк и Лос-Анджелес – мировые модные столицы; Франция, в ней ведь Париж. Здесь модели могут работать с известными модными домами и принимать участие в крупных показах. Великобритания, где проходят показы Лондонской недели моды. Италия, Милан – ещё один модный город, где много брендов и известных дизайнеров, которые предлагают хорошо оплачиваемые контракты.

## – Нужно ли знать иностранные языки на разговорном уровне?

– Если хотите работать за границей, то да, английский. Но случается всякое. На последней съёмке в Китае фотограф совершенно не говорил по-английски. Мы старались понять друг друга на языке жестов, а вся команда веселилась. Он научил меня слову «пудудон», что означает «не двигайся!». Было очень забавно видеть, как он злился и снова повторял это слово, а потом вспоминал, что я его не понимаю.

## – Какие у вас планы на будущее?

– Продолжить любимое дело, развиваться в профессии. Заключить контракты с модельными агентствами в Южной Корее и Италии.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: КАРМЕН ДЕЛЛЬОРЕФИЧЕ ПОПАЛА В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕСА ЗА ТО, ЧТО РАБОТАЕТ МОДЕЛЮ УЖЕ 76 ЛЕТ – С 15 ДО 91 ГОДА!**

# Рапунцель, спусти свои косы

13  
#ПРОСТОКЛАС | ВЫПУСК #3 (МЭ) 01.28 МАРТА 2024 ГОДА



**МАРИЯ  
БУЙВИДОВИЧ**

Парикмахер,  
мастер по  
волосам.

**НАСТУПИЛА ВЕСНА, МЫ РАДОСТНО СНЯЛИ ШАПКИ, А ПОД НИМИ... ВОЛОСЫ  
НУ ТОЧНО НЕ КАК В РЕКЛАМЕ ШАМПУНЯ. СКОРЕЕ ПУЧОК СУХОЙ НАЭЛЕК-  
ТРИЗОВАННОЙ СОЛОМЫ. ПОРА ЗВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛА!**

## – Какого ухода волосы ждут весной?

– Увлажнения, тотального увлажнения. Используйте маски, постарайтесь избегать горячих стайлинг-устройств. Важно защищать волосы от солнечных лучей и применять термозащитный спрей каждый раз, когда пользуетесь утюжком.

– **Весной всем хочется обновления, девочки бегут на стрижку. Как часто надо подравнивать кончики?**

– Если вы отращиваете волосы, то лучше раз в 3–4 месяца, а если носите определённую стрижку, то по мере потери её формы.

– **Что делать, если нашли у себя перхоть?**

– Перхоть бывает разная: если это шелушение от неправильно подобранного шампуня, то поможет паста «Сулсьена». Всем на заметку – это очень хорошее средство. А если у человека появилась форма себореи,

то лучше обратиться к врачу, трихологу.

## – Как отличить одно от другого?

– Себорея – это болезнь, голова чешется, воспаляется кожа головы, шеи и ушей, чешуйки перхоти большие, похожи на хлопья.

– **Если волосы сильно выпадают, что делать?**

– Выпадение волос – естественное явление, поэтому не стоит переживать, если на расчёске остается небольшой пучок. В норме выпадает от 50 до 100 волос в день. Если больше, нужно искать причину у трихолога.

– **Как часто мыть голову, есть ли норма?**

– В среднем 2–3 раза в неделю, но зависит от образа жизни. Активный образ жизни или жаркий климат могут требовать более частого мытья. Лучше ориентироваться на потребности своих волос.

## – Как правильно мыть и сушить волосы?

– Перед мытьём головы важно расчесаться, чтобы предотвратить спутывание. Намыливайте голову 2 раза – первый смывает основные загрязнения, второй – очищает от масок, лаков и других средств. Когда наносите шампунь, массируйте кожу головы кончиками пальцев, а не ногтями, чтобы не повредить её. А чтобы волосы были как в рекламе, наносите бальзам или маску, отступая 5–7 см от корней, и держите время, указанное на упаковке. Затем смывайте, оставляя волосы немного скользкими. Так они легче расчёсываются, а кондиционер выполняет функцию закрытия чешуек.

– **Если волосы жирные, какой шампунь подобрать?**

– Шампуни с экстрактом чайного дерева или салициловой кислотой помогут уменьшить жирность волос. Не следует наносить кондиционер на корни волос, чтобы не усиливать выработку жира.

– **Какие расчёски и резинки наиболее безопасны?**

– Выбирайте расческу типа Tangle Teezer. Такая не рвёт и хорошо расчёсывает длинные и густые волосы. Избегайте тонких резинок, они могут повредить волосы и вызвать сечение.

## – Как придать объём волосам?

– Рекламный объём доступен не всем, он зависит от густоты волос, которую дала природа. Однако, если очень хочется его создать, можно подсушить волосы феном на 50%, стоя вниз головой, затем воспользоваться брашингом (круглой расческой), вытягивая волосы по длине и подкручивая кончики. А ещё можно накрутить бигуди.

## СОВЕТЫ ПРОФИ

- **МОЙТЕ РАСЧЁСКУ ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ, ЧТОБЫ ГРЯЗЬ С НЕЁ НЕ ПОПАДАЛА НА ВОЛОСЫ.**
- **НЕ СУШИТЕ МОКРЫЕ ВОЛОСЫ ПОЛОТЕНЦЕМ И НЕ РАСЧЁСЫВАЙТЕ ИХ СРАЗУ ПОСЛЕ МЫТЬЯ.**
- **СУШИТЕ ВОЛОСЫ ФЕНОМ ПОД УГЛОМ 90°, ДЕРЖА ЕГО НА РАССТОЯНИИ 10–15 СМ ОТ ВОЛОС.**
- **РАСЧЁСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ ПОСТЕПЕННО ОТ КОНЦОВ К КОРНЯМ.**
- **ПОМНИТЕ, СОСТОЯНИЕ ВОЛОС ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА: ВЫСЫПАЙТЕСЬ, ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.**
- **МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ И СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ВОЛОС.**



**ИЛЬЯ АХМЕДОВ НЕ МОЖЕТ ВИДЕТЬ ЭТОТ МИР, НО ОСТРО ЕГО ЧУВСТВУЕТ, ПОДМЕЧАЕТ КРАСОТУ И ПЕРЕДАЁТ ЕЁ В МЕЛОДИИ. КОМПОЗИЦИИ МАЛЬЧИК ПОДБИРАЕТ НА СЛУХ, ЮНЫЙ ПИАНИСТ УЖЕ ПОКОРИЛ ТЫСЯЧИ СЕРДЕЦ ЗРИТЕЛЕЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ. Я ПОГОВОРИЛА С ИЛЬЕЙ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК ЕМУ УДАЁТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ И ПОНИМАТЬ МУЗЫКУ.**

# Звуки без границ

У Ильи врождённый недуг – отслоение сетчатки, за его зрение боролись врачи в больницах Иванова, Москвы, Петербурга, Германии. Но сделать ничего не смогли, Илья, увы, не сможет видеть никогда. Но это трагическое обстоятельство не остановило родителей мальчика, они много сил и времени тратят на воспитание и образование сына, прививают ему тягу к прекрасному. Мыслят позитивно и считают, что впереди у Ильи светлое будущее.

Юный музыкант учится в первом классе интерната для незрячих и слабовидящих детей, в свободное время играет на синтезаторе, подбирая ноты на слух. У Ильи большой талант, ему достаточно один раз услышать композицию в фильме или рекламе по телевизору, как он сразу начинает её наигрывать.

Мальчик научился пользоваться синтезатором сам, теперь знает, где, какая клавиша, для чего нужна какая кнопка. Разобрался без инструкции,

Илья очень любознательный и самостоятельный.

Родители поддержали увлечение сына музыкой и пригласили преподавателя, он помогает осваивать нотную грамоту.

**– С чего началось твоё увлечение музыкой?**

– Я любил музыку с детства. Когда я был совсем маленький, мама часто включала мне разные песни. Я подпевал им в такт, выстукивал ритм. Видя мой интерес, родители подарили мне детский синтезатор, и я стал перекладывать услышанную мелодию на клавиши.

**– Как это происходит?**

– Я сначала внимательно слушаю мелодию, запоминаю, затем правой рукой воспроизвожу её, а левой подбираю к ней аккорды.

**– Как реагируют родители?**

– Им очень нравится, в нашем доме музыка звучит постоянно.

**– Ты пробовал сочинять сам?**

– Да, я люблю это делать, перебираю какие-то новые мелодии, ищу красивое звучание. Стараюсь придумывать свои аранжировки к уже известным композициям.

**– Как ты начал заниматься вокалом?**

– Вокал пришёл в мою жизнь также неожиданно. Мне нравилось петь, поэтому родители предложили мне начать заниматься с педагогом по вокалу. Конечно же, я согласился.

**– В каких музыкальных конкурсах тебе удалось победить?**

– Я участвовал во многих музыкальных конкурсах, и каждый из них подарил мне ценный опыт. На данный момент я являюсь держателем сертификата «NATIONAL TALENT ASSEMBLY», лауреатом Всероссийских международных онлайн-конкурсов, а также обладателем Гран-При Всероссийского конкурса-фестиваля «Колибри 2023».



**ИЛЬЯ АХМЕДОВ, 9 ЛЕТ, НЕЗРЯЧИЙ МУЗЫКАНТ**

Илья – лауреат Международных и Всероссийских музыкальных конкурсов в номинации «Инструментальное исполнительство».

В декабре 2023 года мальчик принял участие в XV городском

**– Не боишься выступать на большой сцене?**

– Ой, совсем нет! Наоборот, я очень люблю выступать перед публикой. Я получаю бурю эмоций от аплодисментов и криков: «Браво». Волнуется только моя мама. Но я успокаиваю её, говорю: «Мамочка, это моя работа. Тем более, мне так громко хлопают, значит, я хорошо играю».

**– Как ты познакомился с певицей Дианой Гурцкой?**

– В середине февраля мы с мамой отправились в Москву, там побывали в Центре социальной интеграции Дианы Гурцкой. Певица нашла время для личного знакомства в перерывах между концертами.

**– Что вы делали?**

– Она устроила мне прослушивание и была приятно удивлена моими



способностями. Рекомендовала обязательно принимать участие во всех фестивалях и предложила дружить. Мы спели, поиграли, поговорили. Её советы оказались бесценны, это была очень тёплая встреча.

– Также ты познакомился с артистом Михаилом Фавором. Расскажи, как это было?

– С Михаилом я познакомился через соцсети. Он сам написал мне и предложил сотрудничество, чему я очень рад. Благодаря ему, я принял участие в Международном фестивале «Твои таланты так нужны планете». Там я встретился с такими звёздами как Зара, Дмитрий Хрусталёв и Юрий Назаров.

фестивале творчества «Радуга талантов».

Известные российские музыканты уже заметили ивановское дарование. Сергей Жуков – солист группы «Руки вверх» – репостнул ролик, на котором Илья сыграл его композицию. Михаил Засидкевич из группы «Dabro» оставил комментарий: «Класс! Круто! Так держать».

Зрение Илье заменяют руки. Наставники в школе-интернате, такие же незрячие люди, учат его видеть душой, чувствовать сердцем. Только те, кто так делают, уверены они, и живут настоящую жизнь.

– Знаю, что с Михаилом вам удалось поработать на одной сцене.

– Да, это так, на благотворительном фестивале, где встречались особенные дети из России и Беларуси, мы вместе спели песню «Я вернусь». Это классная возможность для ребят с ограниченными возможностями здоровья выступить в дуэте с известными артистами и музыкантами на сцене Всероссийского государственного университета кинематографии имени С.А. Герасимова (ВГИК).

– Что мотивирует тебя не сдаваться и двигаться дальше?

– Наверное, цель в получении образования, как общеобразовательного, так и профессионального. В будущем я мечтаю стать известным музыкантом, а для этого надо много трудиться!



Илья развивает свои социальные сети, ведёт страничку ВК и сообщество в Телеграме. Пока там немного подписчиков, но это только начало.

Переходите по QR-коду и подписывайтесь на Илью Ахмедова, ему будет очень приятно.

Вконтакте:



Telegram:



**ВСЕМ ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ ИЛЬЯ АХМЕДОВ, МНЕ 9 ЛЕТ, Я НЕЗРЯЧИЙ С РОЖДЕНИЯ. С РАННЕГО ДЕТСТВА УВЛЕКАЮСЬ МУЗЫКОЙ И ВСЕМ, ЧТО С НЕЙ СВЯЗАНО. Я СЛУШАЮ ЛЮБЫЕ МЕЛОДИИ И НОТЫ И МОГУ НА СЛУХ ПОВТОРИТЬ ИХ, ИГРАЯ НА ФОРТЕПИАНО ИЛИ СИНТЕЗАТОРЕ.**



# Короли кольца

В конце февраля в Иванове состоялся финал регионального этапа Чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет». Во Дворце игровых видов спорта сборные из 80-ти регионов сразились за право называться лучшей баскетбольной командой турнира и представлять свой регион в следующем этапе Чемпионата. Основная цель проекта «КЭС-Баскет» – проведение соревнований по баскетболу среди учащихся общеобразовательных школ.

**Александр Кузьмичёв, председатель Ивановской городской думы:**

– Школьная баскетбольная лига «КЭС-баскет» проводит один из крупнейших спортивных турниров нашей страны. В Иванове соревнования уже давно стали массовыми: ни для кого не секрет, что многие жители нашего города с увлечением и любовью относятся к баскетболу. Отдельные слова благодарности выражаю тренерам команд финалистов – настоящим фанатам своего дела. Мы ими гордимся!

## ИТОГИ ТУРНИРА

В этом году участвовали 293 команды. Ивановцы на фоне соперников традиционно выглядели достойно. Победителем среди девушек стала кинешемская команда ШБК «Феникс». Второе место у палехской команды «Юность». Третье место заняла комсомольская ШСК «Спарта». Кинешемки семь лет подряд побеждают на региональном уровне.

Среди юношей победу одержала ивановская баскетбольная команда «W07»,

второе место у ШБК «Родник» (Родники), третье место заняла 63 школа (Иваново). Сборная ивановской школы №8 спустя несколько лет вернула себе титул сильнейшей школьной команды региона.

## БАСКЕТБОЛ В ГОРОДЕ НЕВЕСТ

Наш город славится прежде всего женским баскетболом. «Тигрицы» из клуба «Энергия» каждый год успешно выступают на всероссийских соревнованиях. Попасть в состав команды – мечта для большинства баскетболисток города. В спортивной школе №4 уже много лет успешно готовят девушек для женских сборных страны.

Лариса Лазаренко – директор Спортивной школы олимпийского резерва №4. В 1975 году начала заниматься в спортивной школе №9. В течение 20 лет выступала за сборную команду Ивановской области. Двукратная чемпионка России среди студентов. Выступала в Высшей лиге Чемпиона-

**ИЗНАЧАЛЬНО В БАСКЕТБОЛ ИГРАЛИ ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ. ИСПОЛЬЗОВАЛИ КОРЗИНЫ ИЗ ПОД ПЕРСИКОВ, А СУДЬИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ УБИРАТЬ МЯЧИ ИЗ НИХ ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАБИТОГО ОЧКА. КОРЗИНЫ С СЕТКАМИ ПОЯВИЛИСЬ ЛИШЬ В 1900 ГОДУ.**



**МАЙКЛ ДЖОРДАН, КОБИ БРАЙАНТ, ЛЕБРОН ДЖЕЙМС, БИЛЛ РАССЕЛ – ЭТО ЛУЧШИЕ ИГРОКИ В ИСТОРИИ ПО ВЕРСИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ. БЫСТРЫЕ, ТЕХНИЧНЫЕ, МЕТКИЕ, НАБЛЮДАТЬ ЗА ИХ ИГРОЙ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ОНИ ВЫВЕЛИ БАСКЕТБОЛ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ И СДЕЛАЛИ ЕГО ПОПУЛЯРНЫМ ВО ВСЁМ МИРЕ. ИВАНОВЦАМ, КОТОРЫМ ХОЧЕТСЯ ОДНАЖДЫ ПОПАСТЬ В НБА, НАЧАТЬ СТОИТ С ЛИГИ «КЭС-БАСКЕТ». О НЕЙ И ГОВОРИМ.**



**ЛАРИСА  
ЛАЗАРЕНКО**

Директор  
СДЮШОР J4  
г. Иваново.

**БАСКЕТБОЛ ВКЛЮЧЁН В ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ШКОЛАХ ПОЧТИ ПО ВСЕМУ МИРУ. В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ ОН ДАЁТ УЧЕНИКАМ ПРОФЕССИЮ В БУДУЩЕМ. НАПРИМЕР, В США, ЛИТВЕ, ИСПАНИИ, СЕРБИИ, ГРЕЦИИ – ТРАДИЦИОННО БАСКЕТБОЛЬНЫХ СТРАНАХ.**

та СССР в составе команды «Планета» г. Тверь и Высшей лиге Чемпионата России за команду «Изобена» г. Иваново.

**– Как вы пришли в баскетбол?**

– Я училась в 3 гимназии, пришла заниматься в 4 классе, сначала к учителю физкультуры, а потом меня заметил тренер, и я перешла учиться в 9 спортивную школу.

**– Почему решили связать свою жизнь с баскетболом?**

– Игровые виды спорта очень интересные, эмоциональные. Мне понравился баскетбол. Хотя когда я пришла записываться в секцию, учитель физкультуры меня не записала, сказала, что очень маленький рост у тебя, просто так походи.

**– В баскетболе обязательно быть высоким?**

– Вообще нет, невысокий игрок может дать отличную точную передачу.

**– Ваше упорство сыграло большую роль?**

– Да. Мне не дано быть высокой, поэтому пришлось работать физически и интеллектуально.

**– В баскетбол можно играть любому?**

– На начальную подготовку, конечно, мы принимаем народу очень много. Потом происходит отсев, и из 2–3 групп после первого года обучения, как правило, формируется одна. Происходит естественный отбор. Кон-

трольные нормативы в конце учебного года принимаем: бег 20 метров, прыжок в длину с места. Если ребёнок не умеет бегать, то ему будет очень тяжело в баскетболе. Основа – это всё-таки физические данные, потом добавляются умственные.

**– Можно стать чемпионом, если нет данных?**

– Да, я тому пример. Я вообще без данных пришла, маленькая, не особо активная, просто у меня было огромное желание заниматься.

**– Как прийти в баскетбол?**

– Записаться в секцию, принести медицинскую справку, что ты можешь заниматься баскетболом, прийти на пробную тренировку. Пришёл, попробовал или хотя бы посмотрел.

**– Во сколько лет лучше начать заниматься?**

– Мы берём с первого класса, это оптимально. В 16–17 лет тяжело начинать, но бывают исключения, если дети очень талантливые. К этому возрасту наши учащиеся, как правило, участвуют уже как четыре года в первенстве России.

**– Какими способностями надо обладать, чтобы стать чемпионом?**

– Важно, чтобы было огромное желание. Надо уметь работать в команде, иметь хотя бы базовую физическую подготовку, развивать мозги и прийти вовремя, хотя бы в начальной школе, чтобы поэтапно осваивать навыки.

**– Баскетбол – жёсткий вид спорта. Важна спортивная наглость?**

– Это называется контактный вид спорта. В волейболе, например, игроков разделяет сетка, они могут язык друг другу показать, у виска покрутить. Баскетбол, конечно, контактный вид спорта, не секрет, что и толкаются, и пинаются, и дерутся даже иногда. Но тем и интересно, что ты идёшь один в один, и вот ты его обыграл. Фишка то в том, что ты смог. Отобрал мяч, хорошую передачу дал. Есть огромное количество моментов, где ты можешь не забить, но дать

точную передачу, просто сыграть хорошо, разыграть какую-нибудь комбинацию. И те два очка, которые твой партнёр получил, ты можешь записать на половину себе.

**– Что делать, чтобы улучшить физическую подготовку?**

– Много раз повторять, слушать тренера, правильно выполнять упражнения. Было бы желание, возможности появятся.

**– Где вы тренируете детей?**

– Мы тренируемся в БК «ЭНЕРГИЯ», в ДИВСе и в общеобразовательных школах города.

**– Что вы больше всего любите в работе директора спортшколы?**

– Люблю наблюдать за развитием детей. Когда они приходят малышами и растут физически и умственно, в баскетболе прибавляют. На это очень интересно смотреть.

**– У нас есть своя хорошая женская команда, почему нет мужской команды?**

– У нас в школе занимается 287 девочек, мы готовим игроков для команды «Энергия», для того, чтобы выступать в первенстве России. Для того, чтобы создать отделение мальчиков, нужно нашу школу умножить на два, пока в городе, области нет такой возможности сделать отделение для мальчиков. Есть секция для мальчиков в школе №3, очень много сейчас клубов, например, «Феникс».

**– Дайте пару советов начинающим баскетболистам.**

– Будьте упорными, трудитесь. Это работа, когда выполняешь её хорошо и усердно, видишь результат. Придерживайтесь правильного питания, пейте витамины, высыпайтесь. Не пропускайте тренировки: сегодня забил 5 раз из 10, а завтра 6 – вот и мотивация. Ставьте цели и идите к ним.



# Насколько ты уверен в себе?



**ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ТАМ У НАС С САМООЦЕНКОЙ. БЕРИ КАРАНДАШ И ОБВОДИ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. В КОНЦЕ ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ. ЧУР, ОТВЕЧАТЬ ЧЕСТНО!**

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:

- А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения.
- Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

2. Когда тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:

- А. Громко протестуешь.
- Б. Молча пытаешься пробраться вперёд.
- Е. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

3. Одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

- Б. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить.
- Д. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:

- Б. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание.
- Д. Без колебаний направляешься в первый ряд.
- Е. Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом всё-таки проходишь на свободное место.

5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

- Д. Да.
- Е. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

- Д. Да.
- Е. Нет.

7. Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

- Б. Нет.
- В. Да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

- Д. Нет.
- Е. Да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

- Б. Нет.
- В. Да.

10. У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

- Д. Используешь эту возможность
- Е. Не используешь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:

- Б. Под любым предлогом отказываешься.
- В. Звонишь без колебаний.
- Е. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:

- Б. Молча переживаешь.
- Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

- Б. Не будешь задавать вопросов учителю.
- В. Спокойно попросишь объяснить еще раз.
- Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришёл в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.

- Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними.
- В. Просишь их перестать разговаривать.
- Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:

- Б. Глотаешь обиду и молчишь.
- Д. Даёшь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?

- Б. Очень трудно.
- В. Легко.
- Г. Трудно начать, потом легче.

17. Ты идёшь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

- А. Да. Б. Нет.

18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступать перед классом?

- Б. Да. Д. Нет.

19. Тебя хвалят перед классом. Ты:

- Б. Не знаешь, что сказать в ответ.
- Д. Благодаришь за похвалу.
- Е. Спокойно воспринимаешь благодарность.

20. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?

- А. Устный.
- Б. Письменный.
- В. Мне все равно, какой экзамен сдавать.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

**А – 3 балла, Б – 0 баллов, В – 5 баллов, Г – 2 балла, Д – 4 балла, Е – 1 балл.**

**12 баллов** – сильная неуверенность в себе.

**12 – 32 балла** – низкая уверенность в себе.

**33 – 60 баллов** – средний уровень уверенности в себе.

**61 – 72 балла** – высокая уверенность в себе.

**Более 72 баллов** – очень высокий уровень уверенности в себе.

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, ВАШЕМУ НЕФОТОГРАФУ НЕ ПРИДЁТСЯ ЛЕЗТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК! КРЕТИВНУЮ ФОТОГРАФИЮ ЛЕГКО СДЕЛАТЬ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТОГО РЕКВИЗИТА. ТАКОЙ СНИМОК ТОЧНО ВЫДЕЛИТ ВАШУ СТРАНИЧКУ В ЛЕНТЕ ЗНАКОМЫХ И ОДНОКЛАССНИКОВ.

# Взгляд из холодильника



## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

- пара полок из холодильника (вынимайте аккуратно, чтобы мама не ругала);
- четыре бутылки одинаковой высоты (у меня лимонад дюшес);
- продукты;
- друг-приятель, умеющий нажимать на гес;
- суперское настроение творить и экспериментировать.

## ПОДГОТОВКА

- На стол постелите светлую скатерть или полотенце. Можно просто выложить поверхность белыми листами бумаги.
- Сверху положите стеклянную полку из холодильника.
- По углам расставьте четыре бутылки.
- Заполните продуктами остальное пространство так, чтобы по центру осталось «окно».
- На бутылки поставьте ещё одну полку, а сверху пару баночек, корбочек или контейнеров.

Такая вот пирамида и будет играть роль холодильника на вашем фото.

## СЪЁМКА

Наклонитесь, будто заглядывая в холодильник. Замерьте в движении, будто берёте из недр яблоко или банку колы. Ваш НЕфотограф должен поймать правильный ракурс. Меняйте положение тела, заглядывая то с одной стороны, то с другой, улыбайтесь.

## СОВЕТ

Для большей правдоподобности и «эффекта холодильника» между телефоном и пирамидой реквизита поместите стекло. Тогда появятся новые отражения, и эффект на фото будет более интересным.

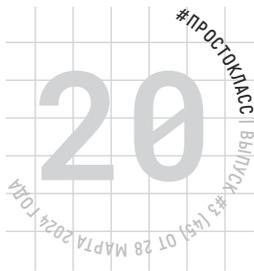
## ОБРАБОТКА ФОТО

Выбираем лучшее фото и обрабатываем. Я ретуширую фото прямо в галерее телефона, подкручивая яркость, контраст и насыщенность. Но можно использовать специальные приложения для обработки фото. Пробуйте!



## ИДЕИ ДЛЯ ФОТО ВЕСНОЙ

- **МРАЧНЫЙ ВАЙБ. ПРИРОДА ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ ОЖИВАТЬ, ПОЙМАЙТЕ ЭТОТ МОМЕНТ. ГОЛЫЕ ДЕРЕВЬЯ И ТЁМНАЯ ЗЕМЛЯ ДОБАВЯТ СНИМКАМ ДРАМАТИЗМА.**
- **РЕКВИЗИТ ДОЖДЯ. ПОГОДА МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕМЕННОЙ, НО ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ДЛЯ НЕСТАНДАРТНОЙ ФОТОСЕССИИ С ЯРКИМИ АКСЕССУАРАМИ – ЗОНТИКАМИ И РЕЗИНОВЫМИ САПОГАМИ.**
- **ВЕЛОПРОГУЛКА НА ЗАКАТЕ. ЗАФИКСИРУЙТЕ НАЧАЛО СПОРТИВНОГО СЕЗОНА: ВЫ, ВЕЛ, ПУСТАЯ ДОРОГА, СОЛНЦЕ, УХОДЯЩЕЕ ЗА ГОРИЗОНТ. РОМАНТИКА!**
- **ГОРОДСКИЕ МОТИВЫ. ОТЛИЧНО СМОТРЯТСЯ В КАДРЕ СТАРЫЕ ЗДАНИЯ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ЛЕСТНИЦЫ, МОНУМЕНТАЛЬНЫЕ КОЛОННЫ, СОВРЕМЕННЫЕ АРТ-ОБЪЕКТЫ С ГРАФФИТИ.**
- **ЦВЕТЕНИЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАСТЕНИЯ КАК ДОПОЛНЕНИЕ К ОБРАЗУ. НАПРИМЕР, ОБКЛЕЙТЕ ИМИ ПИДЖАК, ЗАСУНЬТЕ В РУКАВА ИЛИ ОБУВЬ, ЗАКРЕПИТЕ, ВСТАВИВ В КОРСЕТ, ОБЕРНИТЕ ВОКРУГ ШЕИ А-ЛЯ ЧОКЕР, УКРАСЬТЕ ГОЛОВУ ВЕНКОМ.**



# Приходите в театр

Эмоциями от спектаклей делитесь в нашей группе ВК:



ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 3 (45) 2024  
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:** М. Зюмаева, А. Арефьева, В. Чекунова, Д. Лялина, А. Белова, Л. Умнов, А. Морозова, В. Рябинина, С. Кияева, А. Чужинина  
**Фото:** pinterest.ru, shutterstock.com, архив А. Нестеренко, архив КЭС-баскет, Л. Романова, А. Коростелёв  
**Email:** tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать 22.03.2024 г. в 18.00  
Дата выхода: 28.03.2024 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. 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 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

**ВЕСНОЙ МЕДВЕДИ ВЫХОДЯТ ИЗ БЕРЛОГ, А ЛЮДИ ИЗ СОСТОЯНИЯ АНАБИОЗА. И ЧТОБЫ ДОЛГО НЕ ХОДИТЬ, РАСКАЧИВАЯСЬ И НЕ ПОНИМАЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ, НАДО РАЗБУДИТЬ СЕБЯ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ЯРКИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ, ВЗРЫВОМ ЭМОЦИЙ, КРАСОК И ВДОХНОВЕНИЯ. ТАКИЕ ЕСТЬ В ТЕАТРЕ. ОТКРЫВАЙТЕ СКОРЕЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОКУПКИ БИЛЕТОВ, А МЫ ПОМОЖЕМ ВЫБРАТЬ ПОСТАНОВКУ ИЗ РЕПЕРТУАРА.**

## ТЕАТР ДРАМЫ

«ОЧЕНЬ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ» (12+)

ПЯТНИЦА 29 МАРТА, 18:00

Драма деревенских влюблённых показана глазами пятерых животных: Коровы, Лошади, Пса, Петуха и Свины. И когда люди окончательно запутаются – им на помощь придут обитатели хлева!

«ГРОЗА» (16+)

СУББОТА 30 МАРТА, 17:30

Спектакль развивается неторопливо, как плавно несущая свои воды река. Кажется, что голоса героев доносятся из далёкого прошлого, приближаются, а история становится невозможно современной. На сцене будет всё: предощущение счастья и драматическая его невозможность, стремления к воле и беспрósветное ощущение неволи.

## МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР

«АЛЫЕ ПАРУСА» (12+)

ПЯТНИЦА 29 МАРТА, 18:00

Романтическая история Александра Грина всегда актуальна, потому что – это любовь, потому что – это мечта, потому что – это вера! Романтика этого мюзикла не поверхностно возвышенна, она исходит из обстоятельств реальной жизни с её страстями и не очень привлекательными историями. Захватывающий сюжет, яркая символика, красивейшая музыка – у спектакля есть всё, чтобы стать настоящим «гвоздём сезона».

«РЕБЯТА, ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО» (0+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 АПРЕЛЯ, 11:00

Сюжет такой: у доброго кота Леопольда день рождения. А вредные мыши хотят испортить ему праздник. Они постоянно звонят по телефону, дразнят Леопольда, дарят «чихательный» торт, посыпанный табаком...

«КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА» (6+)

ЧЕТВЕРГ 11 АПРЕЛЯ, 18:30

Впервые на сцене музтеатра – мюзикл «Капитанская дочка» по мотивам одноимённого романа А.С. Пушкина, созданный поэтом, драматургом Кареном Кавалеряном и композитором Евгением Заготом. Кружит метель по степи, бродит по свету Лихо, а над Россией собирается «бунт, бессмысленный и беспощадный». В его эпицентре – главарь мятежников Емельян Пугачёв, поручик Пётр Гринёв и дочь коменданта Белогорской крепости Маша Миронова. Предательство и сила духа, подлость и воинская честь, ненависть и любовь – в непревзойдённой русской классике в современном прочтении.

«ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА» (6+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ 21 АПРЕЛЯ, 11:00

Мюзикл «Царевна-лягушка» – это сказка о счастье! Только счастье... оно ведь у всех людей разное... царь, например, мечтает об отдыхе и внуках... О выгодном замужестве мечтают купеческие дочери... Кошачий Бессмертный – чтобы его просто кто-то по-дружески обнял. А о чем же может мечтать лягушка?! Ну, конечно, о том, чтобы за её зелёной шкуркой кто-то рассмотрел её настоящую человеческую душу...