

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
МАЙ 2024
#5 (47)

ИНТЕРВЬЮ С УМНИКАМИ
И УМНИЦАМИ / СТР. 4-5

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ
В СЕБЕ / СТР. 7

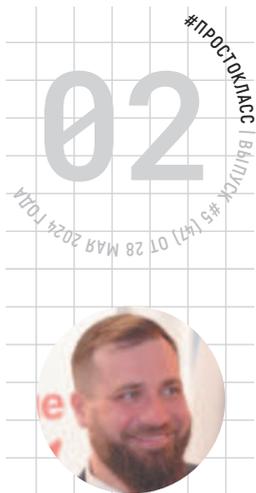
ВНИМАНИЕ, САМОКАТЧИКИ!
/ СТР. 12-13

ПРИЮТ, В КОТОРОМ
ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ
/ СТР. 16-17



АВРОРА
ЧХЕИДЗЕ

ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ, МОЖНО
В КОСМОС ПОЛЕТЕТЬ / СТР. 10-11



Классная встреча

В ТРЕТИЙ РАЗ ПРОБЩАЛСЯ С МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ ИЗ ГОРОДСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ. ИНТЕРЕСНЫЙ ОПЫТ, ХОЧУ С ВАМИ ПОДЕЛИТЬСЯ.

В 2017 году наш президент встретился с классными руководителями образовательных учреждений, и по итогу было принято решение, что необходимо для нашего нового поколения регулярно проводить встречи с разными людьми – деятелями культуры и искусства, учёными, спортсменами, общественными деятелями и тд.

Подобные встречи у нас в городе организуют регулярно в совершенно разных форматах. Встречи для меня очень важны, это большая ответственность. Именно от молодёжи зависит будущее нашего города и всей страны. И, конечно, от молодёжи в основ-

ном и получается узнать новые идеи и тенденции. Понимаешь к чему нужно стремиться, чтобы наш город соответствовал всем самым современным требованиям тех людей, которым потом придётся в нём жить.

Диалог с ребятами получился интересный и живой. За отведённое время при поддержке Председателя Движения Первых Ивановской области Бориса Мурванидзе успел ответить почти на два десятка вопросов: от освещения, разметки, выбора профессии до любимой музыки, цвета и книг. Поговорили про город и реализованные в последние годы проекты благоустройства, про

развитие сети учреждений дообразования (Кванториум, Притяжение, О'мега, Перспектива), реализацию проекта #СпортШколаГород в городских школах и, конечно, о возможностях самореализации в городе.

А у вас есть вопросы? Задавайте! Обязательно отвечу.



текст, фото | Алиса Белова

АКТУАЛОЧКА

12+

Молодые голоса и большие возможности

НУ ЧТО, ДРУЗЬЯ-ТОВАРИЩИ, ВОТ И НАДВИГАЕТСЯ САМАЯ ГРАНДИОЗНАЯ ШКОЛЬНАЯ ДВИЖУХА 2024 ГОДА! КОНКУРС «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» УЖЕ СТАРТОВАЛ, ОТКРЫВ СВОИ ДВЕРИ ПОТОКУ АКТИВНЫХ, ТВОРЧЕСКИХ И ПРЕДПРИИМЧИВЫХ ШКОЛЬНИКОВ НАШЕЙ СТРАНЫ. ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО УЧАСТВУЕТ ВПЕРВЫЕ. ИЛИ ТОЛЬКО ДУМАЕТ: А НЕ ПРИНЯТЬ ЛИ, ЗАБАВЫ РАДИ, УЧАСТИЕ? А ПРИНЯТЬ! ОБЯЗАТЕЛЬНО И БЕСКОМПРОМИССНО!

«Ребята, не сидите вы в телефонах, есть вещи гораздо интереснее! Потратьте час своего времени, зарегистрируйтесь хоть по приколу, вдруг получится! Пробуйте!»

© Коля Сальников

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА. С ЧЕМ ЕЁ ЕДЯТ?

Чтоб немного напомнить... «Большая Перемена» (БП) – это конкурс для ребят разных возрастных категорий. В нём множество направлений: твор-

чество, медиа, IT, предпринимательство, экология, волонтерство и тд. Каждый сможет подобрать, что близко и понятно именно ему. Проходит БП в два этапа – заочный и очный. Ты выполняешь несколько заданий сам,



потом в команде. Всё это звучит довольно сухо и неинтересно, но на самом деле более крутого проекта представить невозможно!

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Ещё на самых первых заданиях ты с головой погружаешься в любимое занятие. Ты можешь забыть о сухих научных текстах, если они тебе не близки, быть собой, показать, насколько ты крут (если сухие научные тексты – это прям твоё, то будь верен себе)! Не любишь галстуки? – долой их!носишь серьгу в носу? – пусть себе сверкает! Красишь волосы во все цвета радуги? – да на здоровье! Здесь можно и нужно оставаться тем, кто ты есть, выполняя задания так, как видишь именно ты. Нужно решать кейсы, это что-то типа проектов. Расписывать, как ты подойдёшь к решению поставленной задачи. А если проходишь в очный этап... Ух, что там ждёт! Знакомство с такими же яркими и креативными ребятами, потрясающее общение с новыми друзьями, работа в команде и ворох положительных эмоций. Вот что такое «Большая Перемена». А, ну и ещё возможность выиграть миллион.

КОМУ НУЖНА ЭТА «ПЕРЕМЕНА»

Тебе! Не сомневайся! Считаешь себя обычным и не особо интересным? Ошибаешься. И тут ты это поймёшь. Ребята, прошедшие через мегадвиг БП, живут вокруг тебя. Они могут ходить в твою школу, ехать с тобой в одном автобусе или покупать кофе у одного автомата. Да, в нашем городе уже многие не только побывали на конкурсе, но и стали призёрами и по-

бедителями, выиграв приличные суммы и получив самый нереальный эмоциональный заряд в своей жизни. Они просто оставались собой, и у них всё получилось. И, пока ты уже открываешь сайт «Большой Перемены», я знакомлю тебя с некоторыми из них.



Паша Гранаткин, ученик 10 класса, призёр «Большой перемены» в 2023:

– На БП я попал случайно, с подачи моего наставника – учителя истории и обществознания Екатерины Алексеевны Васильевой. Самым трудным был первый шаг – снять видеовизитку. На самой БП очень удивило, что никакой грызни или нездоровой конкуренции не было, все были очень дружелюбные, поддерживали друг друга. Сейчас, оглядываясь назад, удивляюсь, насколько позитивная там атмосфера. Там заводил новых друзей и встречаешь старых знакомых. И мы до сих пор общаемся, поддерживаем друг друга, помогаем. Основа БП – это люди, там они очень крутые! Даже денежный приз, по сути, не так важен, от него не тепло. Тепло – от людей, которые тебя окружают. Плюс, БП – это возможность побывать там, где никогда не был. Например, в лагере «Артек».



Коля Сальников, ученик 11 класса, призёр «Большой перемены» в 2023:

– Участие в БП перевернуло мою жизнь. Я познакомился с кучей людей, побывал в новых местах, ездил и в Москву в Госдуму, в Питер, в Нижний Новгород, на всякие форумы... БП можно сравнить с хорошим сном. Если нужны советы, то они такие: не будьте теми, кому ничего не интересно. Не оставляйте всё на последний момент. Я из-за этого чуть не пролетел с конкурсом. Делайте всё заранее, если есть такая возможность. Общайтесь с ребятами, не тяните одеяло на себя, учитесь работать в команде и приходите к общему решению. Самый главный совет – не бойтесь участвовать, пробуйте!



Ксения Моклокова, ученица 10 класса, победительница «Большой перемены» в 2023:

– Я попробовала участвовать ещё в 7-ом классе. Но тогда не ставила особых целей. Тот раз можно считать пробным. С каждым годом я продвигалась на ступень выше. В итоге стала победителем. Я просто действовала, собрала волю в кулак и шла вперёд. Очень много красочных,

ярких впечатлений. Больше позитивных, конечно. Самое яркое событие – это момент награждения. Называют мою фамилию, я выхожу на сцену, ещё не осознавая до конца, что это происходит со мной. Я была счастлива! И только спустя время наконец осознала, что произошло. Это удивительное чувство.



Егор Волков, ученик 10 класса, победитель «Большой перемены» в 2023:

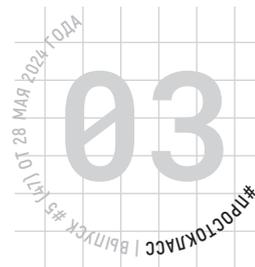
– Хотите план, как победить в БП? Нет такого плана! Точно надо быть максимально активным и всё делать с полной отдачей. Врываться, танцевать, петь, считать уравнения... Всё делаем на максимум! БП научила меня говорить, выступать, взаимодействовать. После БП ты максимально в себе уверен, раскрываешься и понимаешь, что можешь всё. Будьте активными, умеете слушать и вникать, ставьте себе цели пройти как можно дальше. И тогда всё получится!



Алёна Зайцева, призёр «Большой перемены» в 2022:

– Опыт потрясающий. Очень понравилась дружеская атмосфера и позитив. Если вы только начинаете свой путь в БП, то важен правильный настрой. Нужно понимать свою цель. «Юху! Я щас там ка-а-ак всем покажу и выиграю миллион» – это не работает. На БП идут ребята со всей России, они обладают знаниями, талантами, умениями. И многие – правильной траекторией к победе. Так что расслабляться не стоит. Если не работать, не вкладываться, победа не свалится с неба. Важно быть усердным и усидчивым, уметь стоять на своём, спокойно доказывать свою точку зрения. Также хочу посоветовать не пренебрегать куратором. Двигаться самостоятельно – это, конечно, хорошо, но взрослый человек, педагог, во многом мудрее и опытнее, его помощь никогда не будет лишней. Всем вступившим на дорожку БП – удачи!

В общем, «Большая Перемена» – это то, мимо чего не стоит проходить. Вы всё ещё думаете? А я точно решила и уже подала заявку. Кто со мной?





Триумф разума



Софья Дубинина, победительница олимпиады «Умники и умницы Ивановского края». Ученица 10 класса лицея №67:

– Как попасть на шоу? Что для этого нужно сделать?

– Отбор проводится в 4 этапа: начальный отбор, 1/4, 1/2 и финал. Именно на заключительном этапе участников оценивает Юрий Павлович Вяземский – ведущий телевизионных «Умников». Школьники отвечают на вопросы, зарабатывая ордена и медали. Главное – проявить себя с хорошей стороны и понравиться судьям.

– Как ты учишься в школе? Обязательно ли знать все предметы на пятёрки?

– Учусь на четвёрки и пятёрки. Не обязательно быть круглым отличником, но смекалка и умение решать задачи помогут добиться успеха.

– Есть ли помимо учёбы какие-то хобби, увлечения?

– Моё главное хобби – театр и актёрское мастерство. Уже 9 лет занимаюсь в детском музыкальном театре «Селена».

– Как готовилась к участию в шоу?

– Читала много литературы, изучала темы, просматривала интересные факты, учила.

– Как справлялась с волнением перед съёмками, ведь знания на «Умниках» надо было демонстрировать под камерами?

– Смотрела на зрителей поверх их голов, чтобы не отвлекаться, старалась фокусироваться на результате.

– Какую стратегию ты выбрала для победы?

– Сосредоточилась на себе, была позитивна, верила, что рамки и страхи только в моей голове.

– Что дало участие в этом шоу?

– Уникальный опыт. Не каждому посчастливится стать частью телевизионного мира. Я ценю возможность посмотреть на всё происходящее своими

глазами и по достоинству оценить атмосферу программы.

– Какие планы на будущее, возможно, в каком-то ещё интеллектуальном телешоу хотела бы поучаствовать?

– Я всегда увлекалась интеллектуальными играми, такими как «Кто хочет стать миллионером?», «Что? Где? Когда?» и «Один против всех». Мы с семьёй часто смотрели такие передачи, и я была заинтересована в том, чтобы попробовать себя в подобном формате. Мечтаю принять участие в программе «Сто к одному», ведь в ней команды соревнуются друг с другом, что делает игру ещё более увлекательной.

– Что посоветуешь нашим читателям, которые тоже хотели бы попасть на интеллектуальное телешоу?

– Постоянно развиваться, узнавать что-то новое каждый день. Только так можно реализовать свои мечты и достичь успеха.



Родион Зайцев, абсолютный чемпион регионального этапа олимпиады «Умники и умницы». Ученик 10 класса гимназии №3, г. Тейково:

– Какое задание из отборочного тура тебе запомнилось?

ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП РЕГИОНАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ «УМНИКИ И УМНИЦЫ ИВАНОВСКОГО КРАЯ» ПРОШЁЛ В КОНЦЕ АПРЕЛЯ В ЦЕНТРЕ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ «СОЛЯРИС». УЧАСТИЕ ПРИНЯЛИ 18 ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ИВАНОВА, КИНЕШМЫ, ФУРМАНОВА, ВИЧУГИ, ТЕЙКОВО.



УЖЕ БОЛЬШЕ 30 ЛЕТ ЗРИТЕЛИ ПЕРВОГО КАНАЛА ПО ВЫХОДНЫМ СМОТРЯТ ТЕЛЕВИЗИОННУЮ ГУМАНИТАРНУЮ ОЛИМПИАДУ ШКОЛЬНИКОВ «УМНИКИ И УМНИЦЫ». В ФИНАЛ, Т.Е. НА ГОЛУБОЙ ЭКРАН, ПОПАДАЮТ ПОБЕДИТЕЛИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ЭТАПОВ. ОДИН ИЗ ТАКИХ ПРОШЁЛ НЕДАВНО В ИВАНОВЕ. МЫ ПОВЕСЕДОВАЛИ С ТРЕМЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ.

– Наверное, эссе на тему «Какой город региона самый древний». Вопросы по истории – фишка шоу.

– Уверена, в школе ты круглый отличник.

– Стараюсь, и даже получается. Особенно мне нравятся гуманитарные предметы – думаю, что это и помогло мне в подготовке к этапам. Но дневники и табели успеваемости в школу никто не проверяет и не оценивает.

– Что увлекает тебя, кроме учёбы?

– У меня достаточно много увлечений. Я уже давно занимаюсь фотографией, хожу в театральную студию, участвую в конкурсах чтецов, стараюсь развиваться в дизайне, увлекаюсь литературой, разрабатываю социальные проекты, волонтерю, вхожу в «Движение Первых».

– Какой твой любимый предмет в школе?

– Литература. Я люблю читать, правда, не всегда есть время. И мне очень нравится обсуждать прочитанные книги, спорить о персонажах, находить в произведениях что-то новое.

– Как готовились к участию в шоу?

– При подготовке к 1/4 мне очень помог учебник по краеведению, к полуфиналу – самые разные видео и статьи о Чехове, Достоевском, Толстом и Тургеневе. Их жизнь и творчество были

темой игры. А вот к финальной игре нужно было готовиться основательно. Тема жизни В. И. Ленина очень обширна, поэтому я старался готовиться, не переставая: едешь в автобусе – слушаешь «Детскую болезнь «левизны» в коммунизме», в промежутках между уроками выписываешь «Апрельские тезисы», ужинаешь – смотришь видео о жизни Ильича в Шушенском.

– Волнение на игре мешает или помогает?

– Волнение присутствует всегда, это нормально. Не волноваться можно, только если то, что ты делаешь, тебе безразлично. Я волнуюсь, но стараюсь успокоить себя, привести в чувство. Эмоции не должны помешать.

– Как относишься к конкуренции?

– Я просто не думаю о том, что соревнуюсь с кем-то. Главное – самому стараться на полную.

– Что дало тебе участие в этом шоу?

– Поиск нужной информации и умение её запоминать – одни из самых полезных навыков, которыми можно овладеть в наше время.

– Что посоветуешь нашим читателям, которые тоже хотели бы попасть на интеллектуальное телешоу?

– Не ограничиваться какими-то конкретными источниками, а всё время

развивать и увеличивать свой кругозор. Это обязательно пригодится не только на шоу, олимпиаде или конкурсе, но и в жизни!



Арсений Яковлев, победитель олимпиады «Умники и умницы Ивановского края». Ученик 10 класса гимназии №32:

– Какие знания тебегодились на шоу?

– В основном, гуманитарные. Но бывают вопросы с загвоздкой. Например, на одной из игр участнику пригодились знания формул по химии, чтобы правильно ответить на вопрос.

– Расскажи о своих увлечениях.

– Я катаюсь на мотоцикле, занимаюсь спортом, иногда подрабатываю, активно отдыхаю, играю на гитаре.

– Ты частый участник олимпиад?

– Да, я участвую во Всероссийской олимпиаде школьников, неоднократно выигрывал в исторических конкурсах.

– Как тебе работа на камеру?

– Я почти не волновался перед съёмками. Собрался с мыслями и думал только о том, чтобы достойно выступить. Камер я не боюсь. Знаю, что чем чаще выступаешь, тем меньше страх.

– Что дало участие в этом шоу?

– Я узнал много нового об истории России, о наших писателях. Познакомился с игрой, с организаторами и с самим Юрием Вяземским. Это было очень интересно.

– Что посоветуешь будущим игрокам?

– Читайте книги, познавайте новое, участвуйте в различных конкурсах и следите за новостями! Главное, чтобы процесс приносил удовольствие и результат.

Посмотреть на выступление ребят можно будет осенью в эфире Первого канала. Ивановцы будут сражаться с другими умниками страны за право поступить в МГИМО без экзаменов.





ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ НА СТРАНИЦАХ НАСТОЯЩЕЙ КНИГИ. В ЭТОМ УЧЕБНОМ ГОДУ В ИВАНОВЕ РЕАЛИЗОВАЛИ ДОЛГОЖДАННЫЙ ПРОЕКТ – ВЫПУСТИЛИ СБОРНИК «КРЫЛАТЫЕ СКАЗКИ». ОН ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ БЛАГОДАРЯ ПОБЕДИТЕЛЯМ ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА «ЛЕБЕДИНАЯ СКАЗКА», КОТОРЫЙ МЕДИАЦЕНТР 23-Й ГИМНАЗИИ #23ПУТЬ ПРОВЁЛ ВМЕСТЕ С ИВАНОВСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ СОЮЗА ОХРАНЫ ПТИЦ РОССИИ.

Ни в сказке сказать, ни пером описать!

Всего на творческий смотр поступило около 300 работ – это рисунки и сами сказки о птицах нашего края – лебедях, утках и краснокнижных пернатых.

«Конкурс очень прикольный, я доволен, что выпустили сказки, в том числе и мою – «Чудесное спасение Мартика». Рад, что люди прочитают её и будут больше дружить с животными», – поделился впечатлениями участник конкурса Даниил Королёв. А его мама Алёна говорит, что книга получилась очень яркой, красочной и стоит в доме на самом видном месте.

Героем другого сказочника Максима Кочкина стал Сапсан-песнопевец. Его волшебная история произошла в Шуе.

«Так как конкурс «Лебединая сказка» проводили именно в Ивановской области, мы решили развернуть действие на самой большой колокольне – в Шуе. Так в нашей сказке появился Звонарь, который стал одним из важных действующих лиц», – рассказал мальчик.

Средства на издание книги «Лебединые сказки» удалось найти благодаря депутатам областной думы Анатолию

Бурову и Александру Фомину, а также президенту Союза охраны птиц России Владимиру Мельникову и директору гимназии №23 Александру Сметанину.

«Сборник приятно держать в руках благодаря не только текстам, но и ярким рисункам ребят, – рассказал руководитель медиацентра #23путь Леонид Кияшко. – Издание знакомит с пернатыми, которым нужна наша забота. Спасибо всем, кто поддержал этот проект. Очень много неравнодушных людей откликнулось на идею. А она была в том, чтобы придумать продолжение реальной истории, которая однажды произошла в Иванове зимой.

Однажды, в юбилейный для города год, на Уводь прилетел лебедь, который словно кого-то искал. В этот же год, но летом, ивановцам подарили пару прекрасных лебедей – Кая и Герду, которых выпустили на реку. Встреча трёх птиц не состоялась из-за холодов, так как белоснежную пару перевели в зоопарк. Мы предложили продолжить эту историю в виде сказок, и получилось много волшебных сюжетов о лебедях и об утках, которые очень хорошо знакомы иванов-

цам, а также о краснокнижных птицах региона».

Не смотря на то, что конкурс «Лебединая сказка» художественный, участники старались использовать достоверные сведения из жизни птиц.

«В сказках ребят понравились две противоположные вещи, – поделился впечатлениями президент Союза охраны птиц России Владимир Мельников. – С одной стороны, среди сюжетов были вполне реальные факты – то, что с птицами, в частности с лебедями, может происходить в природе. С другой стороны, было и много сказочных элементов, которые в природе вряд ли встречаются, но в фантазии ребят они были, и прекрасно отразили и оттенили сказки и быль. Получается вот такое волшебное сочетание».

Уже известно, что экологический проект медиацентра #23путь продолжится новым конкурсом. Ещё более масштабным. Северная железная дорога пообещала сделать его межрегиональным, ведь всем нам хорошо знакомы сапсаны, орланы, ласточки и стрижи, которые могут стать героями новых сказок.



Как стать уверенным в себе?

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ. ОТ НЕЁ ЧАСТО ЗАВИСИТ УСПЕХ В УЧЁБЕ И КАРЬЕРЕ, ОТНОШЕНИЯХ С ОКРУЖАЮЩИМИ. ЕСЛИ ВЫ ИНОГДА ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЗАЖАТО И ТРЕВОЖНО, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! МЫ ПОМОЖЕМ ПРОКАЧАТЬ УВЕРЕННОСТЬ, ПОШАГОВУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГОМ.



ШАГ 1. МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

Как только начинаете загораться и считать, что стакан наполовину пуст – останавливайте себя. Вспомните свои успехи: пятёрку на контрольной, красиво нарисованную открытку для мамы, улыбку соседки по парте. Похвалите себя. Самокритика делает вас несчастными, поэтому сфокусируйтесь на хорошем.

ШАГ 2. ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛИ

Определите, что именно вы хотите изменить в себе. Будьте конкретными

и разбейте ваши цели на подцели. Например, если вы желаете стать более уверенным в общении, поставьте перед собой цель разговаривать каждый день с незнакомыми людьми.

Визуализируйте свой успех. Представьте, как заходите в класс, все смотрят на вас восторженно и восхищённо, вы читаете доклад, а все хлопают. Такая визуализация поможет подготовиться к вызовам. Ведь ничто так не пугает, как неизвестность. Представьте ситуацию во всех деталях, страх отступит.

Если обнаружите, что настроение упало, достаньте список достижений и вспомните, сколько уже удалось.

ШАГ 3. ПОСТЕПЕННО РАСШИРЯЙТЕ ЗОНУ КОМФОРТА

Оставаться в своей скорлупе может быть удобно. Вы знаете, в чём вы хороши, тогда зачем пробовать что-то новое. Это заблуждение. Пребывание в своей зоне комфорта полностью убивает творчество и любознательность. Начните с малого – каждый день делайте что-то новое. Постепенно вы почувствуете, как ваша уверенность растёт.

Психологи выяснили, чтобы человек проявил больше изобретательности, ему нужно ощущать небольшое беспокойство. Если люди немного не уверены в ситуации, то работают усерднее, это приводит к более высокой производительности.

Но часто стрессовать не стоит, иначе мозг может включить режим паники. Будьте терпеливы к себе и лишь изредка давите чуть сильнее.

ШАГ 4. ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ

Не бойтесь начинать разговор с незнакомыми людьми, улыбайтесь, задавайте вопросы, проявляйте искренний интерес к собеседнику. Постепенно вы

заметите, насколько легче стало общаться. Учитесь «читать» людей. Если вы сможете уловить настроение собеседника – будь то волнение, радость или плохое настроение, вам будет легче понять, о чём говорить и как вести разговор.

Повторяйте ключевые моменты беседы, чтобы показать вовлечённость. Например, если кто-то делится впечатлениями о поездке в Индию, можно сказать: «Звучит как волшебство! Хотя я сам никогда не был в Индии, я обожаю индийское кино».

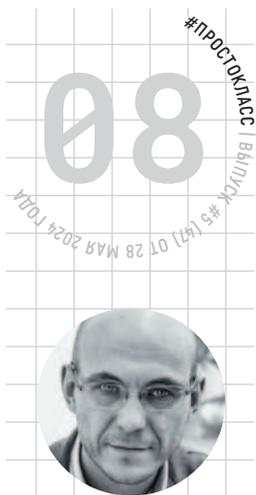
Задавайте собеседникам открытые вопросы, обращайтесь по имени. Когда почувствуете себя комфортнее в общении, постепенно начинайте делиться историями о себе.

ШАГ 5. РАЗВИВАЙТЕ СВОИ НАВЫКИ

- **Участвуйте в тренингах, читайте книги по развитию личности.** Чем больше знаний и навыков у вас будет, тем увереннее будете себя чувствовать. Не бойтесь экспериментировать и быть открытыми к новым возможностям. Начните говорить «да» и перестаньте оправдываться. В следующий раз, когда вам что-то предложат, спросите себя, действительно ли вы говорите «нет» из-за весомой причины, или просто из-за страха или лени. Если тормозит именно страх, говорите «да» и двигайтесь вперёд.

- **Не забывайте о «перезарядке».** Если вы интроверт, вам нужно время для восстановления сил после общения с людьми. Чтобы наполниться энергией, достаточно немного побыть в одиночестве.

- **Никогда не поздно изменить себя к лучшему.** Каждый сделанный шаг приближает к цели, поэтому не останавливайтесь на достигнутом и двигайтесь вперёд!



«ВЕЛИКОЕ ИСКУССТВО НАЧИНАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРИРОДА», – ГОВОРИЛ МАРК ШАГАЛ, ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ЕВРОПЕЙСКИХ МОДЕРНИСТОВ И ГЛАВНЫХ АВАНГАРДИСТОВ XX ВЕКА. ИВАНОВО – ГОРОД АВАНГАРДА, ОН СЛАВИТСЯ СВОЕЙ АРХИТЕКТУРОЙ И БОГАТОЙ КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНЬЮ. НАПРИМЕР, В ГАЛЕРЕЕ ARTHUB ЧАСТО ПРОХОДЯТ АКТУАЛЬНЫЕ ВЫСТАВКИ И СМЕЛЫЕ ПЕРФОМАНСЫ. ЧТОБЫ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ ОБ ИСКУССТВЕ В НАШЕМ ГОРОДЕ, Я ПОГОВОРИЛА С АЛЕКСАНДРОМ НЕУПОКОЕВЫМ, ОСНОВАТЕЛЕМ ARTHUB.

Искусство сегодня: нейросети и диджитал

– У вас в галерее проходит серия мультимедийных выставок. Как появилась идея их открыть?

– Это партнёрский проект с творческим объединением «АртМост». Ребята уже 7 лет ездят по России и показывают 3 экспозиции: «Винсент Ван Гог», «Эпоха Возрождения» и «Фрида Кало». В мае Фрида завершила этот цикл выставок. Нам важно, чтобы люди не уходили просто так, а могли порисовать, почитать, приобрести сувениры. Мультимедийное искусство развивается, нужен отклик от молодёжи: насколько интересен формат.

– Как вы считаете, нейросети могут заменить художника?

– Есть мнение, что искусственный интеллект заменит работника. Круто, нам останется только созидание. Роботы оптимизируют все жизненные процессы и возьмут на себя физическую работу, у нас останется время для творчества, для искусства, для духовного развития. ИИ будет всегда повторять, а у человека дар есть – придумывать. Поэтому не стоит переживать.

– Какая аудитория больше всего посещает выставки?

– Есть несколько категорий. Мне очень нравится, когда приходят школы организованными группами. Также приходят пенсионеры, студенты, часто из ИВГУ и медакадемии.

– Как научиться понимать искусство?

– Его ведь и не надо понимать. Мир состоит из двух центров принятия информации: сердце и мозг. Когда мы воспринимаем мир через мозг, то начинаем оптимизировать, утилизировать, сравнивать. А когда воспринимаем через сердце, с любовью, то видим реальность, как она есть.

– Искусство для всех или для определённого круга людей?

– Искусство расширяет сознание, оно раскрывает сердце, наполняет свободой и лёгкостью. Мы заглядываем в жизнь с помощью холста, выраженного другим человеком. Лёгкую передышку с помощью искусства рекомендую делать всем. Благодаря искусству, билет на которое стоит 300 рублей, можно решить проблему стоимостью миллиард.

– Что может посмотреть школьник в ArtHub?

– Arthub – это не всегда 18+. Да, у нас есть такие экспозиции, но по-

мимо них есть и другие интересные выставки. На выставки 18+ вы можете прийти с родителями, если они это одобряют. Мы про искусство. Можем быть полезны для начинающих художников, принимаем работы на экспонирование. Создаём возможности для развития и монетизации художников.

– Билеты на выставку можно купить по пушкинской карте?

– Нет. Но есть акции для групп: каждый 8 проходит бесплатно.

– Какие проекты планируются для школьников?

– Мы планируем создать школу рисования. Будет курс из 8 занятий. Преподаватель – Даша Сибирёва, шикарная ивановская художница, классный наставник. Подпишитесь на наши соцсети, проходит много интересного:



– Важно ли образование для художника?

– Это как с металлами или с камнями. Есть самородки, которые изначально ценны, но когда они проходят огранку, то увеличиваются в цене. Образование и опыт – это как раз та самая огранка.

– Дайте советы школьникам, которые хотят стать художниками.

– Начните рисовать и созидать. Не ограничивайте себя в материалах, и из палки делают чудеса. Творите и ничего не бойтесь.



Одна на миллион

ЕЛИЗАВЕТА КРЫЛОВА – ЕДИНСТВЕННАЯ ДЕВОЧКА В ГОРОДЕ, КОТОРАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЕТСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ. ЕЙ ВСЕГО 16 ЛЕТ, ОНА УЧИТСЯ В 9 КЛАССЕ 61 ШКОЛЫ, А УЖЕ ВЫИГРАЛА ЗОЛОТО НА ПЕРВЕНСТВЕ ЕВРОПЫ. ЗАИНТЕРЕСОВАЛИСЬ? ТОГДА ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С ЛИЗОЙ ПОБЛИЖЕ.



**ЕЛИЗАВЕТА
КРЫЛОВА, 16 ЛЕТ**

– Как попала ты в спорт?

– Изначально я занималась художественной гимнастикой, с 3 до 5 лет, но у меня не получалось. Потом с семи лет начала заниматься конькобежным спортом. Занятия проходили в спортивной школе «Спартак». Пока я ждала родителей, чтобы они меня забрали с тренировки, поднималась на другой этаж, где занимались вольной борьбой, наблюдала за спортсменами. Однажды тренер Константин Юрьевич Патраков предложил мне позаниматься. Я согласилась, но никакие намерений продолжать не было. И вот я приходила, как-то игралась, дурачилась. А через 2 года уже знала какие-то приёмы, умела их показывать. Отец начал меня возить по соревнованиям, что стало хорошим опытом, мои результаты стали лучше.

– Как к такому виду спорта относятся родственники и друзья?

– Родственники – отлично. Правда, мама сначала не понимала этого, но теперь поддерживает. Друзей у меня немного, в основном – все по спорту, поэтому положительно.

– Расскажи о своих достижениях.

– В 2021 году, мне было 12 лет, я заняла второе место на Первенстве России, в 2022 году я стала пятой. В 23 году боролась в двух возрастных категориях. В младшей заняла первое место, в старшей – второе. В 16 лет я поехала на Первенство Европы и выиграла золото.

А недавно я переболела коронавирусом, и два месяца не могла тренироваться. Но решила попытать удачу и поехать на соревнования. Хотела хотя бы в тройку попасть. А получилось лучше, 2 место.

– Какие цели в спорте ты ставишь?

– Я хочу попасть на первенство мира и Олимпийские игры.

– Планируешь связать жизнь с вольной борьбой?

– Да. Я бы хотела стать тренером и набрать свою команду девочек. У них не такая большая конкуренция.

– Использовала ли навыки борьбы в реальной жизни?

– Нет, я никогда в жизни не дралась.

– Не боишься, что во время боя могут как-то покалечить лицо?

– Нет, мне кажется, спортсмены перерастают этот момент. Страшно выходить на схватку, когда ты уже травмирован, переживаешь, чтобы хоть как-то выстоять.

– Назови 3 плюса вольной борьбы.

– Назову больше. Помогает держать фигуру в тонусе. Закаляет характер. Развивает дисциплину и выдержку. А ещё друзья. Благодаря спорту у меня есть знакомые по всему миру.

– Вокруг этого спорта много стереотипов, например, что у девушек-борцов перекачанное, неженственное тело. Что думаешь?

– Я занимаюсь 7 лет, а от окружающих слышу только комплименты. Вообще у нас в сборной очень красивые и женственные девочки. Нет такого, что мы ходим 24/7 в спортивках. Недавно мы ездили в Сочи на сборы. И когда у нас был день отдыха, мы с девочками надели юбки и пошли гулять.

– Краситься можно?

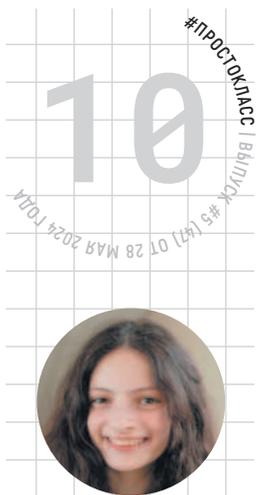
– Конечно, если хочется. Ногти нежелательно длинные делать перед сборами, потому что они могут сломаться. А ресницы можно, они не травмируются.



– У тебя есть кумиры в этом виде спорта?

– Да, это Надежда Соколова, она в старшей сборной России. Мы с ней на сборах вместе были, Надя приезжала к нам в кадетскую сборную. Она очень трудолюбивая и как будто заряжает всех своей энергией. А ещё Наталья Воробьева. Она олимпийская чемпионка и мама двоих детей.





АВРОРА ЧХЕИДЗЕ,
15 ЛЕТ

Ученица 9 класса школы №2. Призёр Всероссийского конкурса «Большая переменa»

– Мы знаем, что ты закончила художественную школу. Как проходило обучение?

– Я горячо люблю детскую художественную школу города Иваново, в которой я обучалась целых 7 лет. И на самом деле, очень скучаю по этому времени. Мы изучали многое: от живо-

писи и рисунка до истории искусств. Отдельную благодарность хотела выразить своему педагогу Любви Олеговне Якименко.

– Расскажи про свою коллекцию? Как к тебе пришла такая идея?

– У меня своя коллекция одежды с авторской росписью по ткани, наполненная красками и улыбками. Она называется «Аврора & Тюль-тюль». Я с детства любила рисовать, и будучи совсем маленькой решила поучаствовать в конкурсе красоты, там нужно было показать свой талант. А

как я могу показать рисование на сцене? Тогда мы с мамой придумали распечатать мои рисунки на белых футболках. Друзья надели футболки и вышли на дефиле. В этот момент я была безумно счастлива! Когда я немного подросла, мы подумали, что я могу рисовать рисунки на ткани специальными красками, например, на платьях или туниках. Мама купила мне всё необходимое, я рисовала с утра до вечера. Так постепенно коллекция пополнялась. Я выступала с ней на конкурсах в роли модели и дизайнера. Большим достижением стало участие в Международном фестивале моды «Льняная палитра». Также с ней я выступала в международном лагере «Друзья», перед ребятами из разных стран.

– Сколько времени ушло на разработку коллекции, и чем вдохновлялась?

– Моя коллекция «Аврора & Тюль-тюль» названа в честь моей любимой игрушки – тюленя Тюль-Тюля, вся линейка туник с росписью окунает в беззаботное детство. Я вдохновлялась своими же работами, например, из художественной школы или картинами, нарисованными дома. Для начала переносила рисунки на ткань с эскиза, а когда у меня стало это получаться, рисовала сразу на туниках. Думаю, моя коллекция такая же жизнерадостная, как и я. Весёлая музыка, улыбочивые модели, яркие цвета и необычные сочетания – все это описывает мою коллекцию.

– Сложно ли создать свою коллекцию в школьном возрасте, и что для этого нужно?

– Самое главное – это желание и горящие глаза. Я согласна с фразой: «Если очень захотеть, можно в космос полететь». Когда тебе нравится твоё дело и ты наслаждаешься процессом, всё идет легко. Важно постоянно совершенствоваться.

Аврора Чхеидзе:

«ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ, МОЖНО В КОСМОС ПОЛЕТЕТЬ»

ВОЗМОЖНО ЛИ СОЗДАТЬ КОЛЛЕКЦИЮ МОДНОЙ ОДЕЖДЫ, ПОКА ТЫ ЕЩЁ УЧИШЬСЯ В ШКОЛЕ? КАК ДЕТСКАЯ ИГРУШКА МОЖЕТ СТАТЬ БРЕНДОМ? И КАК СОВМЕЩАТЬ МИЛЛИОН ДЕЛ? УЗНАЕМ У АВРОРЫ ЧХЕИДЗЕ.



– Ты стала победителем проекта «Министерства школьной моды», расскажи об этом.

– О конкурсе я узнала благодаря своим друзьям. Можно было выбрать несколько направлений, пройти видеоуроки, а затем сделать тематическое задание. Я участвовала в двух номинациях: «Дизайнер», где нужно было нарисовать наряд на красную дорожку, а также «Стилист», где нужно было составить оригинальные образы для совершенно разных случаев. В обеих номинациях я стала победителем, а с направлением «стилист» вошла в топ-100 среди всех участников.

– В конкурсе «Большая перемена» ты выбрала творческий вызов. Расскажи какие задания там были?

– Я стала призёром Всероссийского конкурса «Большая перемена» в вызове «Твори». Конкурс проходил в несколько этапов: онлайн, я создавала уникальные нашивки с тематикой весны и «Большой перемены». Затем полуфинал, где мы с командой презентовали свои лучшие качества, умение слаженно работать. В финале решали кейсы и создавали проекты. Классный опыт. Уверена, дальше – только больше!

– Ты такая активная, трудно ли совмещать увлечения и конкурсы с подготовкой к экзаменам?

– Я бы сказала, что самое важное – это правильно распределять время и расставлять приоритеты. Наверное, в данный момент – это самый важный навык, которым я бы хотела владеть. Думаю, если тебе правда нравится твоё увлечение, всё обязательно получится. Бессонные ночи тоже бывают, но без таких трудностей и сложностей, мы бы и не знали, что такое радость и полноценная жизнь.

– Как одноклассники реагируют на твоё хобби?

– У меня замечательные одноклассники, которые очень рады за меня. Также я получаю безмерную любовь от своей семьи: мамы, папы, старших сестёр и брата. Меня поддерживает всё моё окружение, чему я безумно благодарна.

– Планируешь ли ты идти в 10 класс? Если да, то как будешь готовиться к поступлению?

– Да, я планирую продолжить обучение в 10 классе. Не так давно я сдавала вступительные испытания в Лицей НИУ ВШЭ. Сейчас жду результатов, в зависимости от них я уже буду принимать решение переезжать в Москву для продолжения обучения или буду поступать в 10 класс в лицей 22 города Иваново. Также совсем недавно я решила попробовать себя в олимпиадах по совершенно разным предметам, и мне очень понравилось, я уже стала призёром олимпиады «Своими Словами»,



победителем муниципального этапа ВСОШ по астрономии и прошла на региональный этап по географии.

– Ты уже определилась с будущей профессией?

– Не совсем. Сейчас я учусь в математическом классе, мне нравится математика, физика, информатика. Как вариант я рассматриваю профессию программиста или аналитика. В то же время меня привлекают и творческие профессии, особенно fashion-дизайн.

– Кто твой любимый дизайнер и почему?

– Меня вдохновляет стилист Ло Роч, который создаёт наряды для актрисы Зендеи, она всегда удивляет на красной дорожке. Также художник по костюмам Эрик Даман, он создал незабываемые наряды для сериала «Сплетница».

– Также ты занимаешься благотворительностью и проводишь акции по росписи на ткани. Как они проходят?

– Я проводила благотворительную акцию «7 цветов радуги – 7 цветов радости», в ходе которой устраивала мастер-классы росписи по ткани для детей и взрослых. Например, в доме престарелых мы рисовали фиолетовые крокусы, а в детском доме рыжениких лисят. Для начала мы рисуем набросок на бумаге, а уже затем с помощью красок переносим изображение на

ткань. Мне нравится учиться и обучать тому, что я знаю, все, кто были у меня на мастер-классах, остались в восторге.

– Ты активно ведёшь социальные сети, о чем пишешь?

– С детства мне очень нравится вести дневники и блокноты, красиво в них все украшать, вклеивать фотографии и записывать события, которые произошли со мной. В блоге я точно также запечатлеваю яркие моменты своей жизни. Я люблю котиков, путешествовать, поэтому в моем телеграмме и ютуб-канале есть много влогов и постов с разных конкурсов и форумов, стран и городов. Я стараюсь романтизировать каждый день своей жизни и в своих социальных сетях делюсь хорошим настроением и впечатлениями.

– Представь себя в будущем. Какая ты?

– Счастливая, как и сейчас! Я уверена, что смогу добиться всех запланированных целей. Я бы очень хотела путешествовать и, думаю, в будущем побываю в огромном количестве регионов нашей страны и за рубежом. Продолжу вести блог, делиться эмоциями, заниматься творчеством, развиваться в разных областях и пробовать новое. Я буду радоваться каждому моменту своей жизни.



Внимание, самокатчики!



С 1 марта 2023 года электросамокаты получили официальный статус – средства индивидуальной мобильности. К ним относятся также гироскутеры, электровелосипеды – все средства передвижения, где есть мотор и хотя бы одно колесо. Водитель СИМ приравнивается к велосипедистам, правда, на дороге люди на велосипедах главнее людей на самокатах.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЭЛЕКТРОСАМОКАТ

Для безопасной езды нужна тормозная система, звуковой сигнал, световозвращатели белого цвета спереди, оранжевого или красного цветов по бокам, красного цвета сзади.

ГДЕ МОЖНО КАТАТЬСЯ

- Ребёнок до 7 лет может передвигаться только по пешеходным и велодорожкам в сопровождении взрослых;
- Ребёнок от 7–14 лет может передвигаться на самокате по велодорожкам и зонам для пешеходов;

- Если человеку больше 14 лет, и он едет на электросамокате, вес которого не превышает 35 кг, то можно двигаться по дорожкам для велосипедистов.

Если отсутствует и велодорожка, и пешеходные зоны, тогда вы можете передвигаться по обочине или по правому краю автодороги. Скорость не должна быть выше 25 км/ч.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- Запрещено пересекать проезжую часть, повернув налево, если на дороге больше одной полосы.
- Двигаться по проезжей части можно только по ходу движения. Обгон запрещён.
- Если видимость плохая, водитель электросамоката обязан включить фары.
- Вне населенных пунктов самокатчик обязан носить на транспорте и одежде фликеры.
- Если водитель СИМ создает помехи пешеходам, он должен либо сойти с

транспорта, либо снизить скорость до уровня пешеходов.

- Перевозить второго человека можно только в том случае, если для него есть специальное место или ему меньше семи лет.

ЗА КАКИЕ НАРУШЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ШТРАФЫ

- За езду вдвоем (если каждому пассажиру больше 14 лет), превышение скорости или выезд в неполюженное для СИМ место – 800 рублей.
- Если вы выехали на дорогу, где максимальный скоростной режим выше 60 км/час, и создали помехи водителям, – 1000 рублей.
- За причинение легкого или среднего вреда по неосторожности – до 1500 рублей.

Если вы оставите свой самокат в неполюженном месте, его могут даже эвакуировать.

Сотрудники ГИБДД все правила взяли на вооружение и прощают самокатчиков на первый раз не планируют.



ПОДСНЕЖНИКИ – ПРИЗНАК НАСТУПИВШЕЙ ВЕСНЫ, САМОКАТЧИКИ НА ДОРОГАХ – ЗНАК ЛЕТА. МЧАТСЯ С ОГРОМНОЙ СКОРОСТЬЮ И РАСПУГИВАЮТ ПРОХОЖИХ, А ВОДИТЕЛИ НЕ ЛЮБЯТ САМОКАТЧИКОВ ЕДВА ЛИ НЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ, КТО НАЙДЁТ НА НИХ УПРАВУ.

– Сколько аварий происходит с участием самокатов, изменилось ли их количество за последние пару лет?

– Количество ДТП с участием несовершеннолетних, управляющих данными средствами передвижения, имеет ежегодную тенденцию к росту. В 2021 году на территории региона зарегистрировано одно ДТП, в котором несовершеннолетний получил травмы тела, в 2022 году – 6 ДТП с пострадавшими детьми, в 2023 – 8.

– Мопеды тоже представляют опасность. Можно школьникам на них ездить?

– Мопед – это транспортное средство, чтобы получить права, нужно отучиться в автошколе, сдать экзамен и получить водительское удостоверение категории «М». Зачастую, это, главное требование к водителям мопедом, игнорируется. Нарушителям грозит штраф или уголовная ответственность, если они спровоцировали аварию.

– Некоторые электросамокаты могут относиться к категории мопедов. Какие?

– Мопедом по ПДД является такой транспорт, который соответствует следующим критериям: имеет 2 или 3 колеса, максимальная скорость не выше 50 км/ч, есть электродвигатель с мощностью более 0,25 кВт, но менее 4 кВт. Таким образом, езда на электрическом самокате с мощностью, которая превышает указанное значение, образует ситуацию, когда сотрудники ГИБДД и суды считают его мопедом. То есть управлять подобным электросамокатом без водительского удостоверения категории М или А, запрещено.

– В чём опасность самокатов и мопедов?

– Основная опасность для школьников заключается в незнании Правил дорожного движения, где и как можно управлять техникой. Эти транспортные средства воспринимаются как развлечение, а не средство передвижения. Это такое же транспортное средство, как автомобиль. И если человек решает им управлять, то берёт на себя большую ответственность и должен отвечать за последствия своих дей-



ствий. Ещё эти средства передвижения опасны для школьников своей непредсказуемостью. Кажется, всё просто и понятно, но при возникновении какой-либо неожиданной ситуации, дети не могут вовремя их остановить. И зачастую потому, что набирают высокую скорость.

– Какие методы пропаганды безопасности дорожного движения среди школьников на самокатах наиболее эффективны?

– Третий год подряд мы совместно с представителями Департамента и управления образования, центром образовательных трендов «Омега», педагогами профессиональных и высших учебных заведений города, проводим образовательные форумы и практические занятия по управлению электросамокатами. Рассказываем о нюансах и опасностях езды. Это работает.

– Какая роль у родителей в обучении и контроле безопасного использования самокатов?

– Главное, о чём нужно знать, – условия аренды электросамоката ограничивают возраст участника 18 годами. То есть брать в прокат электросамокат до 18 лет нельзя правилами аренды. Как показывает практика, именно родители переводят деньги детям для аренды электросамоката, либо берут

его в аренду сами и дают пользоваться ребёнку. Такие факты необходимо исключить.

Если родители решают приобрести электросамокат ребёнку, то должны помнить, что до 7 лет без их непосредственного надзора ребёнок не может пользоваться этим средством передвижения. Если ребёнок старше – необходимо вместе с ним изучить пункт 24 ПДД РФ, а лучше первое время ездить рядом, рассказывая, где и как можно самокатом управлять. Не забывать о ежедневном инструктаже при выходе ребенка на улицу с электросамокатом и, конечно же, запрещать передавать электросамокат своим друзьям и знакомым.

ВПЕРЕДИ ИЗМЕНЕНИЯ

В Госдуму регулярно вносят предложения об изменении системы штрафов. За превышение скорости предлагают заплатить до 5000 рублей, а за езду вдвоём – 3000 рублей, за игнорирование просьбы сотрудника полиции остановиться – штраф 800 рублей. Планируется внедрить обязательную регистрацию СИМ в «Госуслугах». Появятся и новые знаки дорожного движения. Водителю электросамоката нельзя будет пользоваться смартфоном без гарнитуры.



НАТАЛЬЯ ПЕШКОВА

Начальник отделения пропаганды безопасности дорожного движения центра надзора ГИБДД Ивановской области

14

#ПРОСТОКЛАСС | ВЫПУСК #45 (№2) ОТ 28 МАЯ 2024 ГОДА



АППЕТИТНЫЕ КОТЛЕТЫ, НАВАРИСТЫЙ СУП, СЛАДКИЙ КОМПОТ – ВСЁ ЭТО ПРО ШКОЛЬНУЮ СТОЛОВУЮ. КАК ГОТОВЯТ ВСЕМИ ЛЮБИМУЮ (ИЛИ НЕ ОЧЕНЬ) ПЮРЕШКУ С КОТЛЕТКАМИ? ЧТО ПРОИСХОДИТ НА КУХНЕ, ПОКА ШКОЛЬНИКИ НА УРОКАХ? СТОЛОВАЯ – ЭТО ПРО ЗДОРОВЬЕ ИЛИ ПРО ВРЕД? В СТАТЬЕ РАЗБЕРЁМСЯ.

Тайны школьной столовой

БУДНИ ПОВАРА

Кто знает все тайны столовых? Конечно, повара. Я побеседовала с Маргаритой Щербаковой, заведующей производством столовой школы №28, и узнала, чем нас кормят каждый день.

– Какой ваш рабочий день?

– Мы работаем с 6:00 до 15:00. Всё делаем поэтапно: сначала включаем плиты, потом моем, шинкуем, варим. Первым готовим завтрак, потом идут ланчи, обеды, а после готовим учителям. Получается около 600 блюд каждый день.

– Какие работники едят на кухне?

– Шеф-повар, два помощника повара – они занимаются завтраками, обедами, ланчами. Есть я, готовлю мясные блюда, а также пекарь и два кухонных работника, на которых заготовки и обеспечение чистоты.

– Как составляют меню?

– У нас есть образец меню на две недели. Там всё прописано, мы по нему ориентируемся.

– Какие продукты не используют при готовке?

– Под запретом свинина, сосиски. Их нельзя по регламенту и требованиям безопасности.

– Существует ли униформа у повара?

– Да, обязательно колпаки и фартуки. Важно, чтобы одежда была комфортной и удобной, чистой.

– Столовая – это часть школы или отдельная организация?

– Предприниматели привозят еду, с ними у школы заключён контракт. А сама столовая, оборудование в ней и повара относятся к образовательному учреждению.

– Вам не надоело готовить еду каждый день в таком большом количестве?

– Нет, это моё призвание. Я с детства очень любила готовить, и поэтому для меня это не трудно.

– Как стать поваром?

– Нужно специальное образование. Я, например, училась три года в техникуме, потом проходила практику на заводе «Автокраны». И по распределению после диплома попала в 28 школу, здесь и работаю.

ЛЕГЕНДЫ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Школьная столовая овеяна мифами, ученики передают их из уст в уста, из поколения в поколение. Мы с поваром Маргаритой Щербаковой постараемся найти правду.

МИФ 1. Школьное питание состоит из самых дешёвых продуктов, в составе сплошь консерванты.

Это вовсе не так. Школьное питание должно соответствовать требованиям СанПиНа, столовые постоянно проверяют. Одно из ключевых требований к питанию детей – высокое качество продуктов и правильная обработка. Так, в меню предпочтительнее вареные и тушёные блюда, а не жареные. Не допускается большое содержание соли, сахара или пряностей.

МИФ 2. Завтрак в школе можно и пропустить.

Завтрак – обязательный приём пищи для школьника. Об этом говорят диетологи. Он обеспечивает ребёнка энергией, влияет на концентрацию внимания, а также на его пищевой выбор в течение дня. Регулярный завтрак – профилактика развития избыточного веса и ожирения у детей.





Польза утреннего приёма пищи неопределима, поэтому пропускать его – большая ошибка. Особенно, когда в меню сырники.

МИФ 3. Школьное питание однообразное и скучное.

К сожалению, этот миф тяжело опровергнуть. «У нас меню на две недели, которое повторяется на протяжении всего года. Я говорила начальству,

ФАКТ

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ:

- ПИЩУ, БОГАТУЮ БЕЛКОМ (МЯСО, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО);
- ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ;
- 10-20 Г КЛЕТЧАТКИ В СУТКИ (СУХОФРУКТЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, РИС, Ц/З МУКА, БОБОВЫЕ И ОВОЩИ);
- ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (НАПРИМЕР, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ИЛИ БАТОНЧИКИ);
- ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ.

что надо менять питание, на постоянной основе одна и та же еда очень надоедает школьникам. Обещали пересмотреть подход», – поделилась Маргарита Щербакова.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПЛОХОЕ?

Прежде всего, необходимо понять, что значит «плохое». Часто дети жалуются, что еда невкусная, однако, это далеко не всегда связано с недостатками в работе сотрудников. Школьники привыкли к продуктам, содержащим большое количество вкусовых добавок, поэтому простая и полезная школьная еда кажется им «несъедобной». Однако это никак не отражает качество пищи. На что же обратить внимание?

1. Продукция должна быть свежей.
2. В меню не должно быть запрещенных продуктов.
3. Еда должна быть термически обработана.
4. Сотрудники столовой должны регулярно проводить уборку, работать с едой в специальной одежде, мыть руки.

Если хотя бы один из пунктов не соблюдается, вы можете обратиться к родителям с этой информацией, а они уже напишут жалобу в школьную администрацию. Если ничего не изменится, стоит обратиться в вышестоящие инстанции – суд, департамент образования или Роспотребнадзор.

(НЕ)СТАНДАРТНЫЙ ЭТИКЕТ

О таком этикете ты точно не слышал. Оцени от 1 до 10 соблюдают ли в твоей школе эти негласные правила этикета.

1. В правой руке нож, а в левой ложка – условный сигнал вызова охранника. Достаточно показать, и вот

он уже бежит в столовую, чтобы забрать нож.

2. Ложка на лбу – так посетитель показывает сверхспособность приклеивать металлические предметы на потный лоб.

3. стакан и ложка в тарелке – школьник уже закончил приём пищи и ждёт товарища, который до сих пор сидит с ложкой на лбу.

4. Поедание супа вилкой говорит о нестандартном мышлении едока. Скорее всего, это показатель творческой натуры.

5. Поедание котлеты из чужой тарелки – своеобразный брудершафт, выражение глубочайшей дружбы со своим более слабым приятелем.

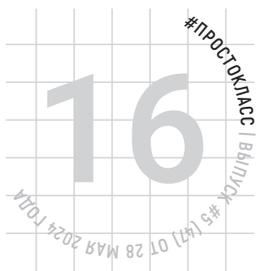
6. Вытянутый средний палец, направленный в сторону другого стола, как бы сообщает посетителям столовой, что обладатель пальца придерживается принципа «когда я ем, я глух и нем».

7. Пища, мелкими фракциями разбросанная по столу, говорит нам, что кто-то недавно очень сильно чихнул.

8. Звонок на урок – вовсе не причина прерывать трапезу ради какой-то там геометрии. Да и учитель не спешит, учитель понимает, что геометрия ещё будет не раз, а куриная отбивная только на следующий год.

9. Появление в школьной столовой директора обязывает прервать рассказ очень интересной истории своему товарищу, даже если рассказ уже достиг кульминации.





Приют, где живёт любовь

ответственности. Но всё равно иногда промахиваемся, животных возвращают.

В приюте есть правило – собак и кошек никогда не усыплять, лечить, выхаживать, заботиться о них. Волонтеры приходят, чтобы выгулять собак и погладить кошек. Без внимания хвостатые чахнут.

А ещё вы можете стать волонтером, причём даже удалённо, не вставая с дивана. Достаточно выкладывать в свои соцсети фото животных, рассказывать о них, предлагать забрать питомцев домой.

Давайте поможем хвостатым найти семью.

В приюте больше 900 животных: собак и кошек, они живут на огромной территории, каждый в своей будке или вольере: большие и маленькие, лохматые и короткошёрстные – такие разные и такие несчастные. Им всем хочется найти хозяев.

Анна Касаткина, администратор приюта:

– Я работаю здесь больше 7 лет, за это время повидала многое: у нас здесь сплошь грустные истории. Есть собака, которой заднюю ногу отрезал поезд, его зовут Пьер Безухов, есть лайка, у которой умер хозяин, она очень переживала. Есть собака с ожогом, собаки с переломами, собаки после ДТП. Люди часто жестоки, но животные всё прощают и снова хотят обрести хозяев.

Многие собаки в приюте не социализированы, их забрали из частного сектора, они не знают людской ласки, шарахаются от посетителей. Есть очень злые псы, таких волонтеры и не надеются пристроить. Чтобы прокормить пушистую ораву, в день нужно сварить 4 ванны еды – макаронны, геркулес, добавить туда мясные консервы, куриные шеи или головы. По вольерам еду разносят волонтеры, они же убирают за собаками и кошками.

Анна Касаткина, администратор приюта:

– Раньше питомцев брали активнее, до пандемии. До 6 в день, сейчас люди не уверены в завтрашнем дне и не часто забирают собак и кошек домой. Но случается. Недавно взяли в дом собаку по имени Лаки, она была в приюте 6 лет. Отдаём не всем, только в надёжные руки, тщательно расспрашиваем будущих хозяев об условиях жизни питомца, предупреждаем об от-

Ирина, волонтер приюта:

– Я волонтер больше года, здесь по выходным, помогаю в щеннике. Раньше возвращалась домой и плакала, так всех жалко было, что забрать не могу, помочь всем не могу. Но я поняла, что хочу сделать жизнь питомцев лучше, здесь и сейчас. Тот, кто жалеет, тот не эффективен. Надо брать и делать – убирать, кормить, гулять, гладить. Собаки дают мне энергию и желание жить.

Алёна, волонтер приюта:

– Здесь почти нет породистых собак, большинство уличных, больших, на вид угрожающих. Мы рассказываем о характере каждого хвостика будущим владельцам, предупреждаем, к чему надо готовиться, какой у животного темперамент. Так радуемся, когда складываются счастливые пары питомец и хозяин. Столько в их взглядах любви и преданности.

ПОМОЩЬ ПРИЮТУ МОЖЕТЕ И ВЫ

Нужны продукты: мясные, рыбные, куриные изделия и субпродукты, обрезь, суповые наборы, шеи, ноги, головы, вымя, лёгкое. Мелкие макаронные изделия, крупы (рис, геркулес), молочные продукты, специализированные сухие и влажные корма для кошек и собак.

Нужны дрова для приготовления горячего питания. Сосновые опилки – в неограниченном количестве, минеральные наполнители для лотков. Лекарства, вакцины, шприцы.

Привезти можно по адресу:

ул. Окуловой, д. 71А.
Ежедневно с 10:00 до 17:00.
Тел. 8-910-989-78-03



ВУДИ

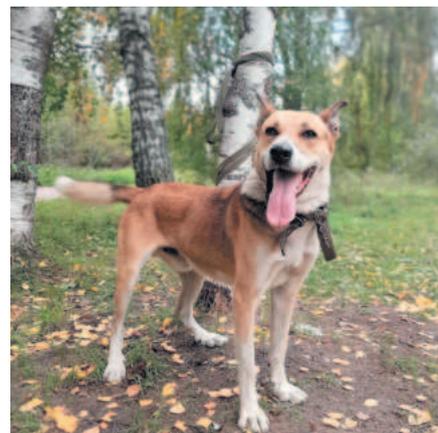


Это не просто собака, это чемпион приюта по прыжкам в высоту от радости: «УРА!!! Ты пришёл мой любимый человек». Вуди невероятный энерджайзер, он станет отличным компаньоном для людей, ведущих активный образ жизни. Любимчик всех волонтеров, душа компании!

Приезжайте знакомиться.

Тел. 8-915-811-48-18

ПОЛКАН



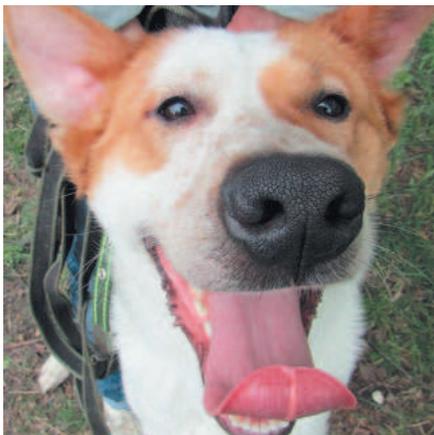
ЕСЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕЛИ НА УЛИЦАХ СОБАКУ С БИРКОЙ В УХЕ, ТО ЗНАЙТЕ, ОНА ВЕРНУЛАСЬ ИЗ ПРИЮТА ДЛЯ ЖИВОТНЫХ «МАЙСКИЙ ДЕНЬ». А ЕЩЁ ОНА СОВЕРШЕННО БЕЗВРЕДНА И ЗДОРОВА, ТАКУЮ СОБАКУ МОЖНО НЕ БОЯТЬСЯ. ЧЕМ ЖИВЁТ ПРИЮТ И КАК СТАТЬ ЕГО ВОЛОНТЁРОМ – РАССКАЖЕМ В СТАТЬЕ.



Молодой, крупный пёс, контактный, полностью социализирован. Дружит со всеми, можно взять в семью с детьми. От общения с ним получите море позитива.

Тел. **8-929-087-10-90**

ВЕСНУШКИН



Этот мальчишка усыпан веснушками, как будто попал под солнечный дождик. Попал в приют с улиц города. Красавчик! Возраст 1 год. Очень умный. Высокий, длиннолапый. Спокойный, добрый. Немного стеснительный. Но дома процесс адаптации пошёл бы быстрее.

Звоните и приезжайте.

Тел. **8-915-811-48-18**

ИСТОРИЯ ПРИЮТА «МАЙСКИЙ ДЕНЬ» НАЧАЛАСЬ ЕЩЁ В 1990-Х ГОДАХ. НАТАЛЬЯ ИВАНОВА НИКОГДА НЕ МОГЛА ПРОЙТИ МИМО БЕЗДОМНОГО ЖИВОТНОГО. ВМЕСТЕ С ГРУППОЙ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ОНИ ПОДБИРАЛИ НА УЛИЦЕ СОБАК И КОШЕК И СОДЕРЖАЛИ ИХ В СВОИХ ЧАСТНЫХ ДОМАХ.

ТУЗ



Шикарный пёс – крупный, мощный, молодой и здоровый. В его родне явно есть акиты. Однозначно станет украшением любого дома, верным другом и надёжной защитой! Ему скучно в приюте. Он заслуживает большего.

Тел. **8-980-683-24-19**

ГАММИ



Это малыш-отказник, его бросили, предали. Завели мимимишного щенка, наигрались и всё... Щенок так сильно переживал, что отказывался от еды и воды, заболел и не хотел жить. Но его выходили. Молодой 1,5 года ко-

бель, среднего размера, очень пушистый. Добрый, ласковый, милый пёсик. Он чудо как хорош! Ждёт своих мам и пап.

Тел. **8-915-811-48-18**

КАТЮША



Улыбчивая, добрая, чуткая, ласковая, с весёлым характером собачка, идеальна для проживания в семье. Общительная, любит детей, легко и спокойно гуляет на поводке. Катюша очень ждёт и верит, что счастливый день наступит вновь.

Если вам понравилась эта милая девочка, звоните: **8-920-342-19-81**.



18

#ПРОСТОКЛАСС | ВЫПУСК #45 (МАЙ) ОТ 28 МАЯ 2024 ГОДА



АЛИСА РЫЖКИНА

Артистка Ивановского драматического театра.

Спокойно, Маша...

ИВАНОВСКИЙ ДРАМТЕАТР ПОСТАВИЛ НА СВОЕЙ СЦЕНЕ СПЕКТАКЛЬ ПО МОТИВАМ РОМАНА А. С. ПУШКИНА «ДУБРОВСКИЙ». ВАМ КОГДА-НИБУДЬ ХОТЕЛОСЬ ПООБЩАТЬСЯ С ГЕРОЕМ ИЗ ЛЮБИМОЙ КНИГИ? НАПРИМЕР, С МАШЕЙ ТРОЕКУРОВОЙ. ЕСЛИ ДА, ТО ДАЮ ВАМ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ. Я ВЗЯЛА ИНТЕРВЬЮ У АЛИСЫ РЫЖКИНОЙ, АРТИСТКИ ДРАМАТИЧЕСКОГО, КОТОРАЯ СЫГРАЛА МАШУ.

— Обычно люди ждут хэппи энд в истории, а у Маши его не происходит. Расскажите об ощущениях, которые вы отыгрываете, когда Дубровский не смог прийти к героине.

— Мне кажется, это ощущение какой-то неразделённой любви. Чувства очень болезненные и понятные. Боль и растерянность. Мы хотели сказать, что Маша теперь свободна, она не будет с князем, она разбежавшись прыгнет со скалы. Маша прощается с Дубровским, мучается.

— Актёр Андрей Булычев сказал, что Маша была бы счастлива с князем Верейским. Вы согласны с этим мнением?

— Как взрослый человек, я с ним согласна. Дубровский разбойник, а тут её выдают за влиятельного человека, внуки Троекурова будут князьями, в округе достойней кандидатуры нет. По финансовой составляющей точно.

— Маша была бы счастлива с князем Верейским?

— Какая-то другая Маша, возможно, но не Маша Троекурова. Она уже влюбилась в Де Форжа, потом поняла, что это Дубровский. Есть юношеский максимализм, когда степень чувств на пике. Она очень любила Дубровского, это её первая любовь.

— Роман не был закончен Пушкиным. Как вы считаете, почему писатель оставил открытый финал?

— Мне кажется, он дал волю читателю самому додумать, как было дальше. У Геннадия Тростянецкого, который поставил пьесу, есть концовка. Маша припоривает лошадей и прыгает с обрыва. Режиссёр делает Машу такой девушкой. Мне кажется, Пушкин немножко даёт волю фанта-



РОМАН О БЛАГОРОДНОМ РАЗБОЙНИКЕ ДУБРОВСКОМ, КАЖЕТСЯ, ЗНАКОМ ВСЕМ ПО ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ. ДУБРОВСКИЙ СТАЛ ГЕРОЕМ НЕСКОЛЬКИХ ФИЛЬМОВ, СНЯТЫХ НЕ ТОЛЬКО В РОССИИ, НО И В ИТАЛИИ, И В ГОЛЛИВУДЕ. НО ВСЕ ЛИ ЗАГАДКИ РОМАНА НА САМОМ ДЕЛЕ ОТКРЫЛИСЬ ЗРИТЕЛЮ? РЕЖИССЁР ИРИНА ЗУБЖИЦКАЯ ДАЁТ ОТВЕТ В НОВОЙ ПОСТАНОВКЕ. ПРЕМЬЕРА СПЕКТАКЛЯ СОСТОЯЛАСЬ В ДРАМТЕАТРЕ В КОНЦЕ АПРЕЛЯ.

зии, а Геннадий Рафаилович всё-таки оставил за собой чёткий ответ. Он показывает сильную любовь, первую, непонятную.

— Как бы вы закончили роман?

— Также, как и у нас в постановке. Мне близка позиция Маши: «Я так люблю, я по-другому не могу». Отсюда рождается финал, когда она прощается с Дубровским и говорит: «Я вас ждала, я же перед богом дала клятву». Она не может выдержать дальнейшую свою судьбу с Верейским и заканчивает историю.

— Как вы готовились к роли? Вам близок персонаж Маши?

— У нас были уроки французского, занятия с хореографом. Режиссёр Ирина Зубжицкая очень много с нами репетировала.

— Для вас спектакль «Дубровский» стал особенным?

— Это большой шаг вперед, в том плане, что у меня ещё не было такой большой ответственной работы. Мне кажется, спектакль получился трогательный. Все герои в той или иной мере заложники обстоятельств, им зритель начинает сочувствовать. Эта история полна сопереживания.

— У вас в жизни тоже есть такая сильная любовь?

— Да, но у нас финал будет другой, не как в спектакле. У меня всегда был пример. Мои родители очень любят друг друга. Я спросила у папы, что такое любовь, и он мне сказал: «Это когда дома просто хорошо. Мне не надо держать жену за руку 24/7. Просто её присутствие в жизни делает меня счастливым». Я надеюсь, что и у моей истории любви будет счастливый финал.



ВМЕСТЕ С НЕФОТОГРАФОМ МЫ УЖЕ ХОДИЛИ ПО ВОДЕ, ПЛАВАЛИ В МОЛОКЕ, КОПАЛИ МОГИЛЫ И ДАЖЕ ГОРЕЛИ. ДО ЭТОГО ДНЯ МЫ НЕ ПОЗНАЛИ ЛИШЬ ОДНУ СТИХИЮ. И НАСТАЛО ВРЕМЯ ЭТО ИСПРАВИТЬ! СЕГОДНЯ ВМЕСТЕ МЫ ВОЗНЕСЁМСЯ В ОБЛАКА И СДЕЛАЕМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НЕЗЕМНОЕ ФОТО. КАК ВСЕГДА – БЕЗ ФОТОШОПА, ИМЕНИТЫХ ФОТОГРАФОВ И БЕЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ДЕЛАЕМ КРУТЫЕ СНИМКИ НА ТЕЛЕФОН.

На седьмом небе

БЕРЁМ

– вата или холлофайбер (я, например, распотрошила старую подушку и использовала её начинку);

– табуретка;

– единомышленник с телефоном в руке, который поможет сделать снимок;

– бодрое настроение экспериментатора.



мой тучке. Такое фото тоже получится очень необычным.

Выбираемся с нашим НЕфотографом на открытое место, где нет высотных домов и деревьев, только чистый горизонт. Отлично подойдёт поле. Ставим табуретку и водружаем себя на неё. В руках держим кусочек облака из внутренностей подушки.

Теперь НЕфотограф должен расположиться низко-низко (в идеале – лечь на землю), положив перед собой большой пушистый кусок ваты (или что там у вас). Важно правильно подобрать ракурс: «облако» должно закрывать табуретку и все «земные» части пейзажа, создавая впечатление, будто вы расположились на настоящем облаке.

Теперь следим за фокусом! Фокус – на модель, т.е. на задний план.

Готовы?

СНИМАЕМ

Делайте много фоток, выбирайте разные позы: садитесь, вставайте, вытягивайтесь вперёд или в бок. Можно попробовать, например, позу ласточки или позу лотоса. Не бойтесь экспериментировать!

ОБРАБАТЫВАЕМ

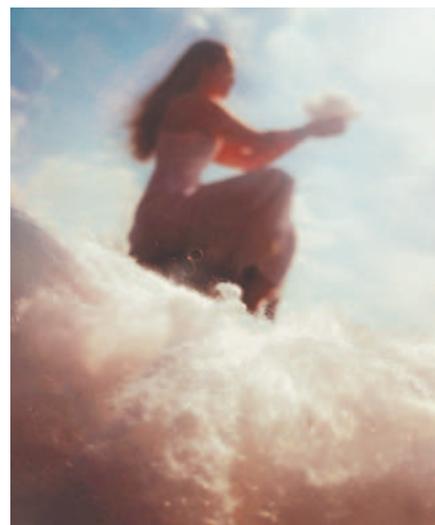
Рассматриваем кучку получившихся фото и выбираем лучшее. Для обработки я использую обычный редактор в галерее телефона: подкручиваю яркость, насыщенность и контраст. Но вы можете использовать специальные приложения для обработки фото. Тогда ваш результат получится ещё более неземным!

ПРИСЛУШИВАЕМСЯ

– Внимательно отнеситесь к выбору одежды и образа. Это важно. Наряд с равным успехом может спасти фото или погубить его.

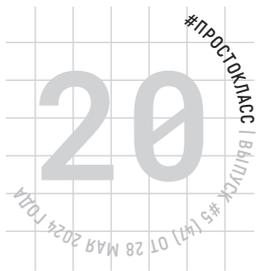
– Перед началом фотосета как следует распушите ваше искусственное облако, пусть оно будет мягким и воздушным.

– Получайте удовольствие от процесса. Это самое важное. Только так фотки будут живыми и настоящими!



ГОТОВИМСЯ

Первое, что нужно – дождаться правильной погоды. В моём случае – это был солнечный день, чистое небо и парочка маленьких облачков. Но вы можете сделать фото с другим настроением, выбрав пасмурный день. Тогда сидеть придётся на злой угре-



Букет, который никогда не завянет

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 5 (47) 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: С. Кияева,

В. Рябинина, М. Зюмаева,

А. Арефьева, А. Белова,

А. Ахмедова, Л. Умнов,

А. Чужинина, А. Морозова,

А. Федосеева, В. Черкунова,

М. Макашина

Фото: pinterest.ru,

shutterstock.com,

Р. Лаврентьев, Л. Романова,

М. Макашина, М. Смирнова,

Н. Пешкова, А. Белова,

А. Федосеева, А. Неупокоев

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

21.05.2024 г. в 18.00

Дата выхода: 28.05.2024 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. Благодорова, 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

ВПЕРЕДИ ЛЕТО, А ЗНАЧИТ, МНОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ. НАПРАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ В ПОЛЕЗНОЕ РУСЛО, НАУЧИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ КРАСОТУ. А Я ПОМОГУ, РАССКАЖУ, КАК СДЕЛАТЬ БУКЕТ ИЗ БАБОЧЕК. ТАКОЙ БУДЕТ РАДОВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ МНОГО ЛЕТ ПОДРЯД.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

1. Прозрачная плёнка – 1–1,5 м.
2. Гирлянда на батарейках – 2 м.
3. Проволока флористическая герберная (0,8 мм – 40 см) – количество прутиков зависит от количества бабочек в вашем букете. Лучше брать не в рулоне, а в упаковках поштучно с запасом. Заказать можно на маркетплейсе, стоит недорого.
4. Стразы самоклеющиеся.
5. Подарочная бумага – 1–2 метра.
6. Бумага, скотч, ножницы, клеевой пистолет.



КАК ДЕЛАЕМ

1. Распечатываем или рисуем бабочек любого размера. Обклеиваем скотчем и вырезаем.
2. Украшаем каждую бабочку стразами.
3. Сгибаем проволоку на 0,5 см под прямым углом. Получаем маленький уголок на конце. Здесь будем крепить бабочку.
4. Наносим немного клея на каждую бабочку с обратной стороны и прикрепляем к уголку проволоки.

5. После того, как все бабочки прикреплены к прутикам, каждую из них нужно обернуть прозрачной плёнкой, чтобы букет был объёмнее.

6. Разрезаем плёнку на квадраты размером 10 на 10 см. В середине ножницами или иголкой делаем отверстие.

7. Вдеваем прутик в это отверстие, складываем квадрат в конус, чтобы плёнка сморщилась, закрепляем скотчем. Делаем так с каждой бабочкой.

8. Собираем бабочек в букет с помощью скотча.

9. Самое время для гирлянды! Крепим её сверху, оборачивая каждую бабочку.

10. Заворачиваем заготовку в подарочную бумагу.

Очень нежный и красивый букет готов! Пшикните на него любимыми духами, чтобы он пах настоящими цветами. Композицию из бабочек можно подарить маме, бабушке, подруге, сестре, любимой учительнице – кому угодно. А можно сделать букет для себя, поставить на прикроватную тумбочку или письменный стол, видеть его с утра и радоваться.

