

# #ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
12+  
СЕНТЯБРЬ 2024  
#7 (49)

СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ  
К ВСОШ ПО ПРАВУ  
/ СТР. 4-5

ПРОФЕССИЯ: СЛЕДОВАТЕЛЬ  
/ СТР. 14-15

ТАМ, ГДЕ СПЛОШЬ  
ЧЕМПИОНЫ / СТР. 18

ПРИГЛАШАЕМ СТАТЬ  
ЖУРНАЛИСТОМ  
/ СТР. 20

ДАНИИЛ  
МАЛКОВ

ТРИ ДНЯ СРЕДИ ЗВЁЗД / 10-11

# Спасибо вам, учителя!



**Александр Шаботинский,**  
глава города Иванова:

– Есть праздники, причастность к которым чувствуется каждый из нас.

Мы с теплотой и любовью, уважением и благодарностью вспоминаем своих школьных учителей, храня в душе уроки добра и справедливости. Вы даёте своим ученикам нечто большее, чем просто знания. Вы вкладываете в них частичку своего сердца и души, даря каждый день радость открытия.

Учитель для каждого из нас – образец воспитания, образования, мудрости. Именно вы раскрываете творческий потенциал учащихся. Школа живёт в непрерывном процессе обновления, в постоянном поиске новых путей повышения уровня и качества знаний своих воспитанников, формирования в каждом ученике личности, способной успешно решать задачи, выдвигаемые временем.

Спасибо вам, дорогие учителя, за то, что умеете сочетать преданность высоким идеалам, верность лучшим традициям педагогики и готовность шагать в ногу со временем. Ваши сегодняшние достижения – залог нашего успеха завтра.

Искренне желаю, чтобы ученики любили вас и ценили как профессионалов, как мудрых наставников и как истинных друзей! Счастья вам, благополучия вашим семьям и новых творческих побед!



**Надежда Виткина,**  
начальник управления  
образования Администрации г. Иванова:

Дорогие педагоги!

Сердечно поздравляю всех вас с профессиональным праздником, с Днём учителя! Я знаю, сколько потраче-

но сил, сколько терпения потребовалось, сколько мужества вы находите ежедневно для того, чтобы заниматься неоценимым трудом – работать педагогом!

Я знаю, что каждый из вас мечтает, чтобы слова, сказанные ученикам, не исчезали бесследно, а прорастали семенами мудрости и добра. Так пусть эта мечта сбывается! Дорогие мои коллеги! Самые талантливые и креативные! Наша система образования – это вы, ваш труд, ваше терпение, ваша забота о детях, ваши знания и неисчерпаемое вдохновение, ваша неиссякаемая вера в профессию! Пусть ваша доброта вернётся бесконечным счастьем и благодарностью учеников! Крепкого здоровья, душевных сил и гармонии!



текст, фото | Маша Макашина

## Кот, индейцы и гречка

**КРУГОСВЕТКА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА-ПУТЕШЕСТВЕННИКА**

### СБЫЛАСЬ МОЯ ДЕТСКАЯ МЕЧТА

Однажды инженер по образованию и мечтатель по состоянию души Николай Давидовский отправился в кругосветное путешествие. Не на корабле или машине, а на кибитке, запряжённой лошаадьми. Он проехал множество стран, видел разных людей и побывал в сотне опасных приключений. А когда вернулся, стал художником. Теперь его картины можно видеть в известных галереях страны.

### ПРО ПЕРВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

«Помню своё первое путешествие. Я записался в городской клуб туристов, после года обучения началась практика. Мы плавали по Мещёрским озёрам. Это было самое первое путешествие, после которого я влюбился в приключения», – рассказал путешественник. Годы позже Николай побывал во Франции, Чили, Перу, в Якутии, Америке, Техасе, на Ямале, в Заполярье, а также в горах: Тянь-Шань, Памир, Кавказ, Саянских и Алтайских.

О ЗНАМЕНИТОЙ «КОННОЙ ЭКСПЕДИЦИИ», О КИБИТКЕ С КОЛЕСОМ ОТ САМОЛЁТА, О САМОМ ОПАСНОМ ГОРОДЕ МИРА И КОШАЧЬЕМ КОРМЕ – МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЗАСЛУЖЕННЫМ ПУТЕШЕСТВЕННИКОМ РОССИИ НИКОЛАЕМ ДАВИДОВСКИМ.

### КОННАЯ КРУГОСВЕТКА

Идея путешествия принадлежала Петру Плонину. Он вдохновился книгой А. П. Чехова «Путешествие на остров Сахалин» и захотел написать свою – «Как через 100 лет изменилась Россия». Пётр искал команду и нашёл Андрея Герасимова, Николая Давидовского и Евгения Леткова. Стар-

товали 5 мая 1994 года от Иванова в сторону Москвы. На Красной площади у путешественников поскользнулась и упала лошадь, этот момент увидели журналисты и засняли. Выпустили с заголовком: «Конная кругосветка даже до Варшавы не дойдёт». Но, как оказалось, ошибались. Дальше был Смоленск, Минск, Брест. Потом переходили границу. Польша, Германия, Франция, Бельгия. Кругосветка состоялась.

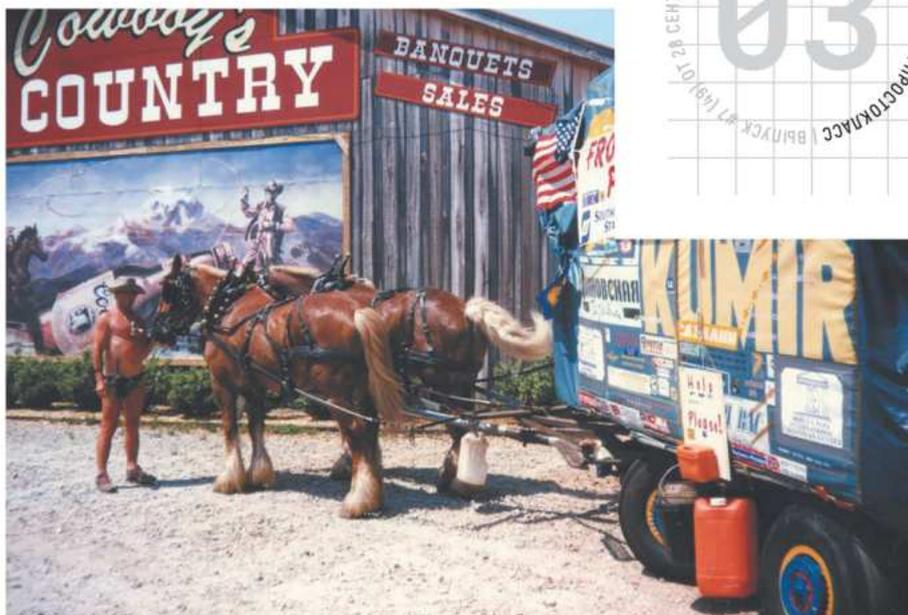
### РУССКИЕ ПРОШЛИ ОБРЯД ИНИЦИАЦИИ У ИНДЕЙЦЕВ

«Однажды мы встретили дочь вождя индейцев, она отвела нас в своё племя. А там: стоят вигвамы, горят костры, на шестах черепа с рогами. Велели раздеться до трусов. Мы сели вокруг ямы, в неё из костра принесли раскалённые камни и какими-то растворами их поливали. Такой дурманящий запах вокруг был, ритуальные песни под бубны. Всё это закончилось, мы вышли и обнялись. После нам на шею повесили ожерелья из деревянных бусин», — поделился Николай Давидовский.

Вот такой обряд прошли наши путешественники, а ожерелья эти не раз спасали команду в Южной Америке.

### КОЛЁСА В КИБИТКЕ БЫЛИ ОТ САМОЛЁТА АН-24

«У нашей кибитки сломалось колесо, и пришлось встать в индийской резервации. Денег не было, и мы думали, что делать. Вдруг приезжает полицейский и говорит, что бледнолицым здесь стоять нельзя. Мы надели ожерелья с обряда инициации, и нас приняли за своих. Обещали помочь, как братьям. Индейцы нашли внешний диаметр, как у джипа, 700 мм. Но внутренний диаметр был самолётный, там был магниевый диск. Так нам поменяли колесо», — рассказал Николай.



«Смотрите, кот ведь млекопитающее, человек тоже. Какая разница, может попробовать и кошачий корм». Мы послали рыбий корм, консервы мясные. Хозяин стоянки это увидел и позвал

### «РУССКИЕ БЕДСТВУЮТ В АМЕРИКЕ И ЕДЯТ КОШАЧИЙ КОРМ»

Так писала американская пресса о путешественниках. «Дело было в Нью-Йорке, мы тогда на парковке жили. Привезли с собой супы и гречневую крупу. Но так это всё надоело, что в рот не лезло. Решили, лучше голодать, чем это есть. К нам приблизился кот, мы назвали его Гудзон. И решили, что надо отвезти Гудзона на выставку, там участникам давали кошачий корм в подарок. Я говорю: «Смотрите, кот ведь млекопитающее, человек тоже. Какая разница, может попробовать и кошачий корм». Мы послали рыбий корм, консервы мясные. Хозяин стоянки это увидел и позвал

телевидение. Нас в тот день 40 каналов показали. Американцы стали узнавать нас и нести продукты», — рассказал Николай.

### КАК ПОСЕДЕТЬ В ЛАОСЕ

По мнению Николая Константиновича, самое опасное место в мире — Лаос — государство в Юго-Восточной Азии. Там на группу путешественников напали местные жители. «Очень страшно, когда на тебя восемь человек идут с оружием, с фонариками ночью, тебя вылавливают в пойме реки, ищут. Понятно было, что не поздороваться идут, а грабить или даже закопать. Я той ночью поседел», — поделился путешественник.

### БРОСИТЬ И ВЕРНУТЬСЯ

«Нет, ни разу не возникло мысли уехать обратно домой. Самое главное в таком путешествии — знакомства с новыми людьми. Они тебя встречают, с тобой разговаривают через переводчика или на пальцах объясняют. Общение такое тёплое, его ничем не заменишь», — поделился Николай.

### ИТОГИ ПУТЕШЕСТВИЯ

«Выработалась интуиция на людей. Человек просто говорит с тобой, улыбается, а ты уже понимаешь, в каком он настроении, что задумал», — поделился путешественник.

Из своей кругосветки Николай привёз три правила, которыми поделился с читателями #простокласс:

- Относитесь ко всем с добром
- Помогайте людям, и они помогут вам

– Делитесь тем, что у вас есть.

Мы этими заветами пользуемся, пользуемся и вы.





**МАКСИМ  
СЫЗГАНОВ**

Олимпиадный  
тренер



**СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ  
К ВСОШ ПО ПРАВУ**

# В тени чемпионов

**ПОСЛЕДНИЕ 4 ГОДА ИВАНОВЦЫ НЕИЗМЕННО ДОСТИГАЮТ УСПЕХА НА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРАВУ. ПОМИМО НАШЕГО РЕГИОНА, ТАКУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ ДЕМОНСТРИРУЮТ 6 ДРУГИХ – ПРИЗНАННЫХ ЛИДЕРОВ ОЛИМПИАДНОЙ ПОДГОТОВКИ. МЫ РЕШИЛИ ОБСУДИТЬ, КАК УСТРОЕНА ВСОШ ПО ПРАВУ, И УЗНАТЬ СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ. СВЕТ ИСТИНЫ ПОМОЖЕТ ПРОЛИТЬ ОЛИМПИАДНЫЙ ТРЕНЕР – МАКСИМ СЫЗГАНОВ.**

– Максим Васильевич, почему Ивановская область вдруг стала добиваться успехов на Всероссийской олимпиаде?

– Это произошло не вдруг. Много времени ушло на поиск подходящей методики подготовки, способной принести результат в условиях жестких реалий ВСОШ по праву.

– В чём жестокость?

– В ужасном региональном неравенстве. В 2024 году 90% победителей и призеров приходится на 4 региона: Москва, Московская область, Татарстан и Башкирия. По сути, Всерос по праву сегодня правильнее называть олимпиадой четырех регионов. Остальные 85, в том числе Ивановская область, – это аутсайдеры, своего рода низшая лига.

– В чём секрет успеха этих регионов?

– Профессиональная подготовка и педагогическая интуиция.

– Ждём подробностей.

– Профессионально готовиться – значит, заниматься только правом. 6 дней в неделю с утра и до вечера. Дети не ходят в школу, они формально числятся, а фактически занимаются подготовкой к ВСОШ на базе центра подготовки олимпиадников. При этом им обеспечивают лояльную аттестацию по другим предметам. В других регионах дети готовятся после уроков, несколько раз в неделю. Такая разница в объемах подготовки приводит к тому, что ВСОШ по праву – это не про талант. При такой модели подготовки средний школьник покажет результат лучше любого одаренного за счёт объемов знаний.

– А второе преимущество?

– В граничащей с экстрасенсорикой педагогической интуиции тренерского состава (смеется – прим. ред.). Возьмём задания регионального этапа 2024 года. Там составители сделали сюрприз для будущих юристов – задания на график математической функции. Уже сам вид такого алге-

браического задания приводит гуманитария в ступор. Сотни ребят завалились на этом задании. Но в одном из топовых регионов аналогичное задание было на муниципальном этапе. Или, например, за день до олимпиады главный тренер другого топового региона читает лекцию про Холокост, и – о, чудо – на олимпиаде попадают задания про Холокост. Понимаете, из 1000 вопросов – тем выбрать для лекции именно ту, которая попадет твоим подопечным на олимпиаде – это совершенно другой уровень педагогического мастерства.

– Что делают организаторы, чтобы уравнивать участников?

– В 2024 году были предприняты серьезные меры по противодействию списыванию. Не секрет, что кабинка туалета – уголок хитреца. Понятно, что всю олимпиаду не решишь за 3 минуты в туалете. Но что-то подсмотреть можно. В этом году организаторы досматривали ребят с металлодетекторами. Однако это дало

обратный эффект. Количество регионов, которые подготовили призёров, и общее количество выигранных ими дипломов, сократилось на треть. То есть региональное неравенство только увеличилось.

– Как это можно объяснить?

– Получилось так, что предпринятые организаторами меры ударили как раз по ребятам из других регионов. Их, по сути, лишили возможности что-то противопоставить ребятам из топовых субъектов.

– И что же делать?

– Сделать олимпиаду максимально открытой, чтобы эффект от инсайдов был минимальным, а участники соревновались в качестве выполнения заданий.

– Меры региональной поддержки тоже разные?

– В топовых регионах платят 500 тыс. за победу. Бонусы получают как участники, так и их тренеры. При этом тренеры получают оплату непосредственно от региона, для учеников всё бесплатно. Получился перекося: выросла профессиональная индустрия по добычанию дипломов, которая мало перекликается с основной задачей олимпиадного движения – поиском талантов. К тому же, для обычного российского региона такие траты на олимпиадников нерациональны.

– Почему?

– Москва вкладывается в развитие олимпиадника, он поступает в московский вуз, а после его окончания работает опять же в Москве. А как в регионе? Если ребёнок из региона выигрывает олимпиаду, он уезжает в Москву и уже не возвращается. Так зачем регионам вкладываться в подготовку? Есть объективно более важные задачи. Соответственно, развитие олимпиадного движения в регионе должно осуществляться силами энтузиастов.

– Можно что-то сделать с неравенством и всей ситуацией?

– Мне кажется найти новую стратегию – не конкурировать, а кооперироваться с топовой сборной. Подготовка олимпиадника в регионе должна сводиться не к тому, чтобы подготовить победителя ВСОШ, а к тому, чтобы подготовить ученика к попаданию в топовую сборную, а уже топовая сборная сделает из него победителя ВСОШ.

– А как будут обстоять дела в топовой сборной?

– Не легче, давайте без иллюзий. Есть беспощадная внутрикандидатская конкуренция. При этом никаких скидок на возраст и индивидуальные особенности. На каждом этапе подготовки происходит отсеивание тех, кто не дотягивает. Тех, кто попросту

**СУТЬ ПОДГОТОВКИ В ТОПОВОЙ СБОРНОЙ СВОДИТСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЗА ПОЛГОДА ДАТЬ РЕБЁНКУ ИНФОРМАЦИЮ, СОПОСТАВИМУЮ ПО ОБЪЁМУ С ТЕМ, ЧТО ПРОХОДЯТ В ВУЗЕ ЗА 4 ГОДА. ТУТ НАДО ПОНИМАТЬ, ЧТО ТОПОВАЯ СБОРНАЯ – ЭТО ПРО ДОБЫВАНИЕ ДИПЛОМОВ, А НЕ ПРО РАЗВИТИЕ. ЭТО ЖЁСТКАЯ ИНДУСТРИЯ. И НУЖНО ИГРАТЬ ПО ЕЕ ПРАВИЛАМ. ТЫ ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ ДИПЛОМ; ЕСЛИ ТЫ НЕ СПОСОБЕН – УСТУПИ ДОРОГУ.**

не поспевают за сумасшедшим темпом освоения материала. Суть подготовки в топовой сборной сводится к тому, чтобы за полгода дать ребёнку информацию, сопоставимую по объёму с тем, что проходят в вузе за 4 года. Тут надо понимать, что топовая сборная – это про добычу дипломов, а не про развитие. Это жёсткая индустрия. И нужно играть по ее правилам. Ты должен получить диплом; если ты не способен – уступи дорогу.

– Обычно ВСОШ воспринимается как праздник, а, послушав вас, ощущение обратное.

– Я стараюсь дать объективную картину, чтобы не было розовых очков. Чтобы те, кто решил в этом участвовать, чётко понимали, куда они пришли и что можно ожидать. Но так в любом серьёзном деле. Балет Большого театра тоже прекрасен из зрительного зала, а за сценой происходит интрига.

– А на ВСОШ по праву интриги тоже есть?

– Куда без них. Но правильнее сказать, что ВСОШ по праву пронизан атмосферой тотального недоверия. Давайте рассмотрим ситуацию, случившуюся на заключительном этапе 2024 года в одной из топовых сборных. В ходе письменного тура участнице 1 показалось, что участник 2 из её же команды списывал. Она рассказала об этом участнику 3 тоже из своей команды. Этот участник 3, преисполненный негодованием, написал жалобу на возможное списывание участником 2. Журю посмотрело записи и... дисквалифицировало самого жалобщика за списывание. И это ситуация внутри одной команды.

– Как жюри это объяснило?

– Не надо думать, что жюри ВСОШ ничего не понимает. Посмотрим на ситуацию их глазами. К ним попадает донос участника топовой сборной на другого участника этой же сборной. Не сообщение о фактах, а донос, основанный на слухах. Одному «показалось», что другой списывал. При этом

жюри понимает «условную» честность попадания на заключительный этап участников этого региона – и прямо перед муниципальным этапом им лекции почитали по темам, которые были на олимпиаде, и на региональном они массово набрали подозрительно высокие баллы, и перед написанием заключительного этапа эта команда на 20 минут закрылась в автобусе. Для чего? Не Фемиде же они там молились? Но этого им мало, они ещё тут доносы друг на друга писать начинают. Примерно так ситуация может выглядеть глазами жюри.

– Давайте попытаемся дать рекомендации школьникам, что нужно делать, чтобы преуспеть во ВСОШ по праву.

– Итак, есть 2 пути. Первый – заниматься по модели дополнительного образования, не бросая школу. Тогда вы претендуете на 10% дипломов. Как мы выяснили, эта цифра складывается за счёт «сломавшихся» участников топовых сборных.

– А второй – это попасть в топовую сборную?

– Именно так. Тогда ты уже борешься за 90% дипломов. Но тебя ждёт жесткая внутрикандидатская конкуренция, и есть риск подрыва психологического здоровья. На сегодняшний день активно приглашают к себе команды Москвы (тренер – Литинский) и Московской области (тренер – Любимов). Можно написать им и узнать подробную информацию, как туда попасть.

– Непростой выбор. Можно ли дать рекомендацию, кому все-таки нужно идти в топовую команду?

– Я бы лучше поставил вопрос так: «КОГДА нужно идти в топовую команду?» Ответ – когда будешь к этому готов. Я убежден, что ученик средних способностей может добиться там успеха. Но не сразу, а пройдя определённую подготовку, которая раскроет потенциал и адаптирует к повышенным нагрузкам.

– Удачные примеры есть?

– Да, давайте дадим им слово в следующем номере.





# Глубина души и волна слов

ПУТЬ ПЕРВОГО РЕДАКТОРА  
ГАЗЕТЫ #ПРОСТОКЛАСС



## ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

В Иванове тогда распространялась школьная городская газета «Твой Чердачок». Надежда с удовольствием читала издание, а однажды узнала, что статьи пишут обычные школьники, и скоро присоединилась к их числу. Стала регулярно посещать Школу молодого журналиста при городской газете «Частник», издававшей «Твой Чердачок». Благодаря поддержке опытных наставников – ведущих журналистов Ивановской области – быстро поняла, что работа в редакции – это то, что ей нужно... Поэтому, когда пришло время выбирать, куда поступать, сомнений не осталось – кафедра журналистики ИвГУ. К моменту сдачи творческого конкурса – портфолио уже было внушительным.

Студенческие годы прошли легко. Надежда окончила университет с красным дипломом. На протяжении 5 лет работала.

«Без постоянной практики в мире журналистики делать нечего. Или ты в потоке событий, или за бортом...», – говорит она. При этом Надежда ни разу не пропускала пары и лекции без уважительной причины. Ездил в университет к 8 утра из посёлка через весь город. Учёба проходила интересно. Надежда отмечает, что всегда могла разговаривать с преподавателями «на одном языке».

Но нагрузка из учёбы и работы не могла пройти незамеченной. К 5 курсу наступило выгорание. Нужно было садиться писать диплом, а это значит, глубоко погружаться в одну тему... Поэтому на отработку потока событий уже просто не было сил.

Недолго Надежда даже думала, не уйти ли в другую профессию. Окончила курсы по кадровому делопроизводству в ИГЭУ. И устроилась в спортшколу – кадровиком. Но проработала в этой должности всего 3 месяца. Весной 2008 года раздался звонок от Веры Родионовой. Именно она была главным редактором газеты «Частник», при которой и существовал «Твой Чердачок». Вера Валентиновна предложила Надежду работу в пресс-службе администрации города Иванова. Опыт пресс-секретаря у девушки уже был – после 2 курса она

## ПИШУ С ДЕТСТВА

Надежда вспоминает, что с ранних лет много читала. Самые тёплые моменты детства связаны с деревней, где жила её бабушка. Там было немало книг, в основном про медицину, бабушка работала медсестрой. Маленькая Надя не выпускала из рук «Справочник фельдшера», тянулась к знаниям. Мама была учительницей младших классов, поэтому дома всегда были прописи, учебники и тетрадки. Наде нравилось проводить время за письменным столом. В каникулы с самого утра она

открывала любую книгу из маминей библиотеки и читала её.

Сразу было понятно, что девочка – гуманитарий. Сначала она училась в Подвязновской средней школе. В 6 классе появилась возможность поступить в литературный класс лицея № 21 города Иванова – к Сергею Альбертовичу Милованову.

«Это был удивительный педагог русского языка и литературы, умевший не только привить любовь к своим предметам, но и вдохновить на творчество», – рассказывает Надежда Садовникова.



## БЫТЬ ОДНОЙ ИЗ ВЕДУЩИХ ЖУРНАЛИСТОК ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ, ПИСАТЬ СТИХИ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, БЫТЬ МАМОЙ... И ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ В БАЛАНСЕ. РЕАЛЬНО ЛИ? УЗНАЕМ! ГЕРОИНЯ МОЕЙ СТАТЬИ – ЖУРНАЛИСТКА И ПОЭТЕССА – НАДЕЖДА САДОВНИКОВА.

проходила в мэрии практику. Начался новый этап в жизни и в карьере, который длился 7 лет. Также Надежда долгое время была пресс-секретарём в правительстве региона, успела получить опыт работы корреспондентом в федеральном информационном агентстве «Интерфакс».

В администрации Надежда Садовникова занималась освещением мероприятий соцсферы. Тогда начальником городского управления образования была Елена Александровна Юферова. У неё возникла идея создать городскую школьную газету #ПростоКласс, чтобы рассказывать подросткам о самых интересных событиях. И так как у Надежды был уже опыт работы в редакции, ей предложили издание возглавить.

Снова был дан клич среди школьников, мечтающих стать журналистами... И при Центре развития детской одарённости закипела работа по созданию нового продукта. Тогда в работе редакции помогала журналист газеты «Рабочий край» Юлия Ивановна Малинина.

### ПОТОК ВДОХНОВЕНИЯ

Сейчас Надежда Садовникова – не только журналистка и пресс-секретарь, но и поэтесса. В детстве она уже пробовала писать прозу и даже опубликовала несколько рассказов на страницах «Твоего Чердачка», писала и стихи, но в стол. В университете совсем не осталось времени на поэзию. Потом работа, дети. Вдохновения не было. Но наступил момент в жизни Надежды, когда всё изменилось.

«Стихи рождаются в определённом состоянии души и тела. Наконец, в жизни так сложились обстоятельства, что я нашла себя. Я снова стала писать стихи. За два последних года написано более 250. На меня очень сильно повлиял один человек, который совершенно случайно встретился на пути и стал источником вдохновения. Он помог по-новому посмотреть на себя и принять свою творческую сторону, научил чувствовать себя гармонично, принимать жизнь такой, какая она и есть, и продолжать заниматься любимым делом, несмотря ни на что. И те-

перь я не прячу своё творчество, а с удовольствием делюсь им с миром в соцсети ВКонтакте. И конечно, мечтаю издать свою книгу», – поделилась Надежда.

### НУЖНО ИСКАТЬ СВОЮ ГЛУБИНУ

«Неочевидная трудность моей профессии заключается в том, что нужно быть в постоянном информационном потоке. Очень много разной рабочей информации, которая проходит через мою голову. Из-за этого я и выгорела на 5 курсе, отдавала больше себя, чем должна была. Со временем и с опытом поняла, чтобы не перегореть, нужно заниматься не только умственной активностью, но и физической. Уже более 10 лет я увлекаюсь йогой. Последние два года регулярно хожу на тренировки по плаванию. Это помогает мне быть расслабленной и гибкой, быстро приводить себя в форму, меньше болеть и быть в состоянии не только воспринимать новую информацию, но и делиться ей, наполняться новыми идеями, мыслями, быть творческой и вдохновлённой», – рассказала Надежда.

### СОВЕТЫ СЕБЕ И ДРУГИМ В 16 ЛЕТ

- Признай, что в жизни всё не так просто, как кажется.
- Не делай поверхностных выводов.

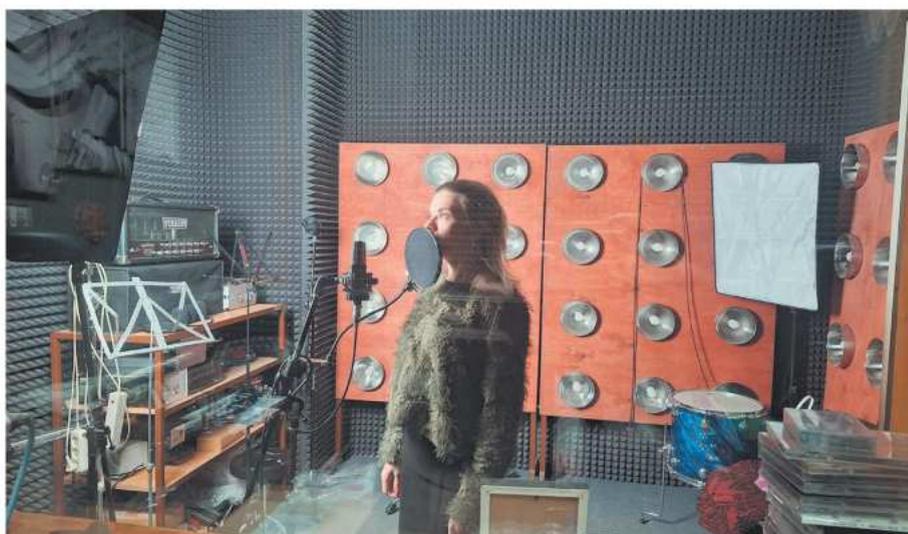
– Не думай, что твоя жизнь будет идти по какому-то плану.

- Чудеса случаются. Верь.
- Не обращай внимания на других, у каждого своя судьба.

### НУЖНО БЫТЬ ГИБКОЙ, А НЕ НАТЯНУТОЙ КАК СТРУНА

«Работа с информацией, со словами, текстами, смыслами – это поток... В нём невозможно находиться в состоянии натянутой струны. Если ты жёсткий, то быстро порвёшься, а если гибкий – будешь издавать мелодию, плыть по волнам событий, если нужно – погружаться на глубину той или иной темы... без этого никак в постоянно меняющемся мире...», – поделилась журналистка.

Надежда Садовникова – журналист с 25-летним стажем, первый редактор нашей газеты, поэтесса, мама двух детей и просто приятный в общении человек. Я оставляю QR-код на канал с творчеством журналистки. Уверена, что вы найдёте себе стих по душе. Мой любимый – «А как это прямо в сердце».





АННА УРУСОВА

Детский  
и семейный  
психолог

# Почему они не понимают?

**УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ!**

**ИНОГДА НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С БЛИЗКИМИ ОСОБЕННО СЛОЖНО. БЫВАЮТ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ НЕРАЗРЕШИМЫМИ. ЭТО ИЛЛЮЗИЯ, РЕШИТЬ МОЖНО ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ, ГЛАВНОЕ ЗНАТЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ. В СТАТЬЕ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НЕДОПОНИМАНИЯ, КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И НАУЧИТЬСЯ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ.**

Разобраться с мыслями и поступками взрослых нам помогает детский и семейный психолог Анна Урусова.

**– Насколько часто этот вопрос непонимания в семье встречается в вашей практике?**

– Это вечный вопрос, он был актуален раньше и сейчас. Люди разбирают с психологами свои детские травмы, хотят наладить отношения в семье.

**– Как влияют эти отношения на нас? Реально ли детские травмы могут влиять на нашу жизнь?**

– Несомненно, условия жизни в детстве и отношение к ребёнку со стороны близких накладывают отпечаток на его дальнейшую жизнь. Детские травмы зачастую забываются, но не исчезают навсегда, а укореняются в подсознании и всплывают внезапно в самый неожиданный момент.

**– Что даёт ребёнку общение с родителями? И почему лучше иметь здоровые отношения?**

– Родители – первые люди, с которыми вступает во взаимоотношения ребёнок. Он ещё даже не понимает, что пришёл в этот мир, но уже контактирует с мамой и папой. Поскольку родители – главные фигуры в жизни малыша, от них и зависит, как сформируется личность ребёнка, как он будет строить отношения с другими людьми и насколько его психическое состояние будет гармоничным. Самое главное и значительное, что мама и папа должны дать своему ребёнку – эмоциональный контакт для ощущения безопасности, принятия и любви. Это то, что станет ресурсом на протяжении всей жизни. В каком

бы возрасте ни находился человек – это важно.

**– Если в семье напряжённые отношения, с чего начать их исправлять?**

– Следует разобраться – в чём причина семейных трудностей. Если самостоятельно сделать это не получается – обратиться за помощью к психологу. Родителям важно не спешить влиять на ребёнка – ругать его, запугивать, воспитывать так, чтобы он стал удобным и не причинял беспокойства своим поведением. Это может привести к обратной реакции – дети, особенно в подростковом возрасте, активно сопротивляются любому родительскому «надо» и делают всё возможное, чтобы реализовать своё «хочу». Нужно стать ближе к ребёнку и наладить с ним общение. Родителям полезно помнить, что ребёнок часто является отражением того, что происходит с ними, как они живут, какие нерешенные проблемы имеют, чего избегают в своей жизни.

**– Всегда ли виноваты родители? На что нужно обратить внимание ребёнку?**

– Личность ребёнка формируют родители, и отрицать этого нельзя. Дети проходят возрастные кризисы и пользуются семейными установками. Но я считаю, что виноватых искать бесполезно. Конечно, все мы родом из детства, и все проходим уроки жизни. Важно, чтобы родители не мешали ребёнку расти и развиваться по его личному сценарию. И если они начинают ломать ребёнка, тогда и происходят всевозможные психотравмы. Самая сильная среди них – это отсутствие любви. Если в детстве тебе не хватало любви – значит, ты потом ищешь варианты этой любви во взрослом, осознанном возрасте.



– С началом подросткового возраста дети начинают отдаляться. Как правильно вести себя родителям в этой ситуации, чтобы наладить близкие отношения?

– Подростки далеко не так сговорчивы, как младшие школьники: у них свои вкусы, мнение, приоритеты и особый взгляд на жизнь. Если раньше слова родителей воспринимались как что-то непреклонное, то теперь же ребёнок яростно отстаивает свою точку зрения. Универсальных советов и рекомендаций на этот счёт мало, всё индивидуально. Наладить общение за несколько дней или даже недель вряд ли получится, на возвращение доверия могут уйти годы. Родителям следует быть терпеливыми и понимающими, почаще ставить себя на место ребёнка.

– Как быть, если родители не слышат и не понимают, а тебе 16 и ты ещё нуждаешься в их помощи и поддержке?

– Каждый подросток сталкивается с непониманием со стороны родителей. Жаль, что в те самые моменты, когда подросток максимально нуждается в поддержке, её у него нет. Несмотря на это, важно «сохранить себя» и помнить – вы не тот, кого в вас видят ваши родители, вы тот, кем вы себя ощущаете и хотите быть. Что же делать? Для начала постараться понять и пожалеть своих родителей, принять их чувства, ведь зачастую отсутствие взаимопонимания – это обоюдный процесс. Смените фокус внимания от конфликтов на свои увлечения. Бывают сложные ситуации, когда родители ведут себя откровенно неприемлемо, нарушая все законы. Об этом не стоит умалчивать! Нужно обратиться к психологу.

– Как правильно разговаривать на острые темы без ссор?

– Для улучшения отношений в первую очередь важен диалог. Не орать, не кричать и плакать, а говорить. И говорить важно о себе, о том, что ты чувствуешь, что для тебя важно и почему это важно, а не о том, как неправильно ведёт себя родитель (не то всё перерастёт в очередной конфликт). И даже после подобной беседы шансы 50/50, если мнение родителей не изменится, не отчаивайтесь и не конфликтуйте, будьте готовы принять их «нет», даже если вы не согласны. Это будет способствовать улучшению отношений в будущем.

– Как правильно разрешать конфликты с обеих сторон?

– Один из ключевых навыков, которому родитель должен научить ребёнка, – не катастрофизировать любую ссору, потому что бесконфликтных отношений не бывает. Если вы хотите научить ребёнка извиняться, вам тоже нужно извиняться в тех случаях, когда вы не правы. Необходимо избегать перекладывания вины на ребёнка – нельзя выставлять его виноватым в тех ситуациях, за которые вы сами несёте ответственность. Помимо этого, ни в коем случае не стоит требовать от детей извинений. Пользы от вынужденных, неискренних извинений ни для вас, ни для ребёнка не будет. Не приветствуется родительское превосходство. Если вы хотите избежать постоянных ссор, выстраивайте равные, доверительные отношения с детьми.

**Собрали ещё несколько советов, как наладить общение с родителями и достичь взаимопонимания:**

### ГОВОРИТЕ ОТ СЕБЯ

Используйте так называемые «я-послания», чтобы выражать чувства и желания. Например: «Я хочу развивать

свой YouTube-канал, это приносит мне радость» вместо «Вы ничего не понимаете». Это поможет избежать конфликтов и открывает пространство для обсуждения.

### ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ

Взаимное уважение создаёт более здоровую атмосферу для общения. Например, вы хотите поступить на архитектурный факультет, а родители мечтают видеть вас юристом. Скажите: «Я понимаю, что вы мечтаете о стабильной профессии для меня. Но мне важно заниматься творчеством. Давайте поговорим о моих увлечениях и возможностях в этой сфере».

### ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

Не бойтесь открываться родителям. Они не могут читать ваши мысли, и ваше доверие может помочь наладить общение. Например, скажите: «Я чувствую себя одиноко в школе, и мне тяжело с новыми друзьями. Я хотел бы, чтобы вы знали, что это меня беспокоит».

### СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

В моменты напряжения старайтесь не повышать голос и избегать агрессивных жестов. Если чувствуете, что разговор заходит в тупик, лучше перенести его на другое время, когда все смогут успокоиться и подумать.

### УСТАНАВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ

Чётко формулируйте свои желания и границы. Например, если вам нужно личное пространство, объясните это родителям вежливо. Можете сказать: «Я ценю ваши советы, но иногда мне нужно принимать собственные решения. Давайте обсудим, как я могу справиться с проблемами сам».

### ОБСУЖДАЙТЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ МЕЛОЧИ

Регулярные разговоры о незначительных вещах могут укрепить вашу связь. Чем больше вы делитесь с родителями, тем легче будет обсуждать по-настоящему важные темы.





# Как Данил из Иванова оказался на Байконуре

И СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ИСТОРИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ

**ДАНИЛ МАЛКОВ,  
16 ЛЕТ**

Ученик школы  
№66, заместитель  
Председателя  
регионального  
«Совета Первых»  
Ивановской  
области

В составе 89 победителей Всероссийского проекта «Космическая экспедиция Первых», который Движение реализовало вместе с Госкорпорацией «Роскосмос», Данил прибыл на Байконур. Делегация посетила ключевые объекты космодрома: стартовый комплекс, Аллею космонавтов, дом, в котором жил и работал Сергей Королёв, орбитальный корабль «Буран».

Ребята посмотрели, как проходит подготовка к запуску и сам старт «Союз-2.1а» с транспортным грузовым кораблём «Прогресс МС-28». Ракета-носитель, в числе прочих грузов, доставит на МКС капсулу с детскими мечтами, загаданными за всё время работы Международной выставки-форума «Россия».

**– опиши впечатления при виде ракеты.**

– Первое, что я почувствовал, – это удивление от её размеров. Ракета выглядит настолько внушительно, что это просто поражает. Невероятно, трудно представить, какой же тогда космос,



если ракета в нём теряется, как песчинка.

**– А какие чувства вызвал запуск?**

– Уже прошло много времени, а я никак не приду в себя и не подберу нужных слов. Все они кажутся недостаточными, плоскими, пустыми. Это было невероятное напряжение и ожидание момента, когда ракета наконец взлетит. Увидеть этот процесс вживую я даже не мечтал, это казалось запредельным. Сначала пауза, потом чистый восторг. Реальность превзошла все ожидания.

**– Сколько по времени длился запуск? А экскурсия?**

– Сам запуск ракеты длился около 10 минут, а экскурсия – значительно дольше, она была растянута на три дня. И этого времени едва хватило, чтобы всё обойти.

**– Вернёмся к началу истории. Как ты попал на космодром?**

– Всё случилось благодаря участию во Всероссийском проекте «Космиче-

ская экспедиция Первых». Я заявился, чтобы попробовать что-то новое и выйти за рамки привычного. Победа в этом проекте стала возможной благодаря поддержке Владислава Белянкина, который помогал мне на каждом этапе.

**– Что нужно было делать?**

– На первом этапе ничего сложного. Зарегистрироваться на сайте и пройти тест. Важно было получить максимальное количество правильных ответов, ведь соискателей со всей России тысячи. И все умные и талантливые. Поэтому пришлось освежить знания о космосе. Потом был второй этап, проектный. Я выполнил творческое задание – придумал, как очистить космическую орбиту от мусора.

**– «Движение Первых» любит проекты и активистов. Где ты ещё участвовал?**

– Это верно, конкурсы, фестивали и соревнования – важная часть личного роста активистов. Я участвовал в «МедиаЛаборатории», городском про-



**ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ: ВЫ СТОИТЕ НА ЗНАМЕНИТОМ КОСМОДРОМЕ, А ПЕРЕД ВАМИ – ВЕЛИЧЕСТВЕННАЯ РАКЕТА, ГОТОВАЯ ОТПРАВИТЬСЯ В КОСМОС. ФАНТАСТИКА СКАЖЕТЕ? РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДЕСЯТИКЛАССНИКА ДАНИЛЫ МАЛКОВА. КАКОВО ЭТО – БЫТЬ ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ, КТО СВОИМИ ГЛАЗАМИ УВИДЕЛ ЗАПУСК РАКЕТЫ? КАКИЕ ЧУВСТВА ПЕРЕПОЛНЯЮТ, КОГДА МЕЧТА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ? ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ И ДРУГИЕ ДЕТАЛИ ЭТОЙ ЗАХВАТЫВАЮЩЕЙ ИСТОРИИ.**

екте «Первый года», конкурсе первичных отделений, а также в конкурсах «Поход Первых» и «Познавательный маршрут». Кроме того, я был волонтером регионального этапа проекта «Вызов Первых».

**– А как ты попал в Движение?**

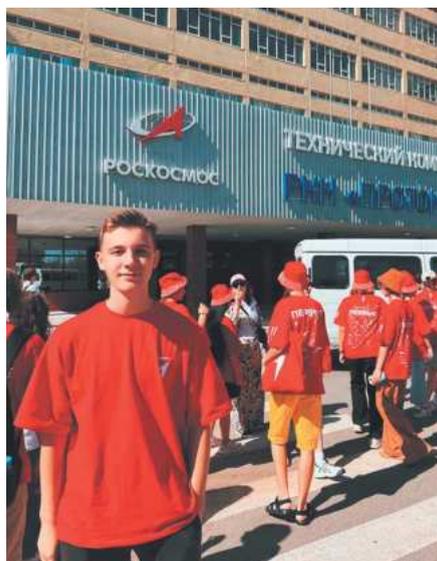
– Всё началось год назад, я познакомился с Михаилом Ивановым – заместителем председателя Совета регионального отделения «Движения первых». Я вдохновился его примером и решил стать частью этого дружного комьюнити.

**– Как удаётся совмещать учёбу и активизм?**

– Непросто, много времени ушло на то, чтобы найти баланс, научиться распределять время. Помогло то, что я подходил к этому процессу с холодной головой, не забывая про обязанность по учёбе. В приключения так легко провалиться, на знания не останется времени и сил. А для меня это недопустимо.

**– Приключение на Байконуре действительно удалось.**

– О да, лучшее из возможных.



**– Как проходила экскурсия? Расскажи.**

– Мы посетили множество уникальных мест: монтажно-испытательный корпус, стартовые комплексы ракеты-носителя «Протон». Увидели дома, в которых жили Сергей Королёв и Юрий Гагарин, макет орбитального корабля «Буран», музей космодрома, филиал Центра подготовки и Аллею космонавтов. Это была насыщенная и познавательная программа. Старался вникнуть в каждое слово экскурсовода.

**– Что запомнилось и понравилось больше всего?**

– Впечатлил стартовый комплекс «Гагаринский старт». Осознание того, что именно здесь начинался путь Юрия Гагарина в космос, было захватывающим. Я также узнал, как тщательно ракету собирают и подготавливают перед тем, как отправить в космос. Это по-настоящему сложный и удивительный процесс.

**– Поехал бы ещё раз?**

– Впечатления от поездки остались исключительно положительные. Для меня это был первый в жизни запуск ракеты, и если появится возможность побывать на таком событии ещё раз, я, безусловно, соглашусь.

**– Захотел стать космонавтом?**

– Думаю, я пригожусь и на Земле. Но я очень проникся героизмом этих людей, их труд и вклад в большую науку сложно переоценить.

**– Как друзья и родители отреагировали на это событие? Какие вопросы задавали чаще всего?**

– Друзья были поражены, что я увидел запуск ракеты своими глазами, а родители были очень рады за меня. Чаще всего они спрашивали, каково было видеть такое зрелище вживую, и что я почувствовал в тот момент.

**– Ну вот, я тоже это спросила.**

– И я бы спросил. Слышишь ответ и как будто переносишься туда, становишься частью большого события, присоединяешься к нему. Жаль я не



**КОСМОДРОМ БАЙКОНУР – ЭТО ОГРОМНЫЙ КОМПЛЕКС ПО ЗАПУСКУ РАКЕТ, ПЕРВЫЙ И КРУПНЕЙШИЙ КОСМОДРОМ МИРА. ОН РАСПОЛОЖЕН В ЮЖНОЙ ЧАСТИ КАЗАХСТАНА И ЗАНИМАЕТ ПЛОЩАДЬ 6717 КВ. КМ.**

могу передать чувства в красках. Это стоит увидеть.

**– Какие планы на предстоящий учебный год? А на будущее?**

– В этом учебном году я планирую успешно завершить 10 класс. В будущем я хочу продолжать развиваться в поле общественной деятельности. Этот путь мне действительно интересен.

**P.S.**

«Движение первых» – российское движение детей и молодёжи, без помощи которого Данил бы не увидел запуск ракеты и не побывал на Байконуре, а мы не написали бы эту статью. Стать активистом просто! Подойдёт любой человек в возрасте от 14 до 25 лет.

Обратитесь к советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в своём учебном заведении или зарегистрируйтесь через сайт «будьдвигении.рф». И тоже получите возможность путешествовать по стране и даже заглядывать за космические горизонты.



**ВПЕРЕДИ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ, И МЫ ДОЛГО ДУМАЛИ, КОГО ЖЕ ИЗ ПЕДАГОГОВ ВЫБРАТЬ ДЛЯ МАТЕРИАЛА О НАСТАВНИКАХ. НАМ ХОТЕЛОСЬ НАЙТИ ТОГО, КТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛЮБИМ УЧЕНИКАМИ. ЧЕЛОВЕКА СОВРЕМЕННОГО И АКТУАЛЬНОГО. ТОГО, КТО С ГОРЯЩИМИ ГЛАЗАМИ И ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ ВЕДЁТ ЗА СОБОЙ. МЫ ВЫБРАЛИ РОМАНА ЛАВРЕНТЬЕВА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФОТОШКОЛЫ STOP TIME ИЗ ЦЕНТРА «ПРИТЯЖЕНИЕ». В 2023 ГОДУ ОН ПОБЕДИЛ В ГОРОДСКОМ КОНКУРСЕ «ПЕДАГОГ ГОДА», А В 2024 ГОДУ СТАЛ ПРИЗЁРОМ ОБЛАСТНОГО ЭТАПА.**

# Магия кадра

## ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ФОТОГРАФОМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ?

– Почему вы решили связать свою жизнь с фотографией?

– Я любил фотографировать с самого детства. Сначала для себя, на обычную камеру-мыльницу, а после интерес перешёл в профессиональное увлечение. Теперь фотография – дело всей жизни.

– Что вас привлекает в этом занятии?

– Уникальная возможность передавать свои чувства и мысли, делиться ими, показывать красоту природы, переносить зрителей через время и пространство. Поистине, фотография – это удивительное искусство.

– Вы ещё и педагог. Поделитесь, как фотографирование может быть полезно школьникам в их развитии?

– Фотография – отличный инструмент самовыражения, но многие школьники сейчас обесценивают это занятие. Считают, что всё просто, если у тебя под рукой телефон, и ты можешь нажать на кнопку, чтобы сделать снимок. Настоящие занятия по фотографированию развивают критическое мышление, наблюдательность и креативность.

– Получается, не каждый у кого есть фотоаппарат – фотограф?

– Конечно, фотоаппарат сам по себе не делает тебя профессионалом. Это инструмент, как кисть у художника. Настоящий фотограф – это человек, который через кадр передает себя. Тут важно не только техническое мастерство, но и умение видеть мир по-особенному. Как я всегда говорю своим ученикам, фотография – это

не просто нажать кнопку, это идея в начале пути и эмоция от конечного продукта.

– Я знаю, что ваш отец был педагогом, поэтому вы продолжили его путь.

– Да, это верно. Я занимался фотографией, отец меня поддерживал. Но посоветовал попробовать себя в педагогике, сказал, что это надёжно, интересно и надолго. Оказалось, он был прав во всём.

– Можете ли вы вспомнить момент, когда осознали, что ваше обучение действительно меняет жизнь учеников?

– Эти моменты случаются постоянно, например, когда некоторые ученики выбирают дальнейшую профессию, связанную с фотографией. У меня есть воспитанники, которые поступили в университеты на фотографов. Некоторые уже проводят коммерческие съёмки, обзавелись постоянными клиентами.

– Что вы считаете своим самым большим достижением как педагога?

– Отзывы ребят и их успехи. В 2023 году моя ученица выиграла состязание по фотографии «Олимпиада рабочих рук». Это одно из моих самых классных достижений. Ещё приятно, когда ученик уже закончил обучение, а потом пишет слова благодарности за всё. Мне кажется, это тоже достижение.

– Технологии развиваются, фотография меняется. Как вы адаптируете свои методы преподавания, чтобы соответствовать этим изменениям?





**РОМАН  
ЛАВРЕНТЬЕВ**

Фотограф, преподаватель фотошколы «Stop Time» в центре «Притяжение».

– Инструментарий фотографа не слишком сильно меняется. Как был фотоаппарат много лет назад, такой он и остался. Единственное, что в новых моделях добавляются различные функции для удобства. А вот в программах по обработке снимков регулярно появляются новые опции: искусственный интеллект, например. Конечно, я за всеми новинками тщательно слежу. Я практикующий преподаватель – преподаю и учусь, чтобы идти в ногу со временем, и все новые штуки внедряю в свои занятия, рассказываю о них ребятам.

**– Какие навыки вы стремитесь развивать у своих учеников?**

– Креативное мышление и чувство прекрасного. Я хочу, чтобы ребята научились не просто делать красивые снимки, а передавать идеи и эмоции через снимки. Важно, чтобы каждый кадр отражал их уникальное видение и создавал историю, которую они хотят донести до зрителя. Таким образом, фотография становится не только искусством, но и мощным инструментом воздействия.

**– У вас есть педагогическое кредо?**

– «Учу двигаться к мечте, преобразуя мир вокруг». Образование необходимо каждому, ведь технологии развиваются с бешеной скоростью, и оставаться на месте невозможно – нужно буквально мчаться вперёд. Я развиваюсь как фотограф, анализирую свои работы и работы других, просматриваю вебинары и общаюсь с коллегами.

**– Какие ваши самые любимые моменты в процессе работы с юными фотографами?**

– Их эмоции. Когда у начинающих получают прям классные работы, и они узнают что-то новое. Или когда они по окончании занятия подходят

тебя обнять и прощаются, а потом с удовольствием приходят на твоё следующее занятие.

**– Какую роль, на ваш взгляд, играет творчество в жизни школьников?**

– Творчество – это инструмент самовыражения. Кто-то одеждой выделяется, кто-то рисует, занимается музыкой или фотографией.

**– Какие качества отличают хорошего фотографа от великого?**

– У хорошего фотографа красивые и качественные снимки, но работы великого фотографа можно читать как книжки. Они глубокие и многослойные, погружают зрителя в историю, чувства. Каждое изображение великого фотографа может сохранить символику и подтекст, которые раскрываются при внимательном рассмотрении. Такие фотографии могут рассказывать историю, задавать вопросы и наводить на размышления.

**– С какими трудностями сталкиваетесь ваши ученики, и как вы помогаете их преодолевать?**

– Многие ожидают, что придут в фотошколу и сразу станут фотографами. Но на занятиях мы обсуждаем, что так не бывает. Нужно много учиться, развиваться и стремиться.

**– Что вашим ученикам нужно понять о фотографии?**

– В условиях, когда фотография стала доступна всем, важно, чтобы мои ученики были уверены, что это инструмент, который может повлиять на мир. Фотография способна вдохновить миллионы. Я бы хотел, чтобы мои ученики открыли в себе вдохновение и бесконечное желание реализовывать творческие идеи, не бояться экспериментов.

**– Как участие в конкурсах, таких как «Педагог года», повлияло на ваш профессиональный рост?**

– «Педагог года» позволяет открыть для себя новые возможности. До участия я не обучал ребят плёночной фотографии. Конкурс сподвиг меня показать ученикам магию «тёмной комнаты», где печатают фотографии.

**– Ой, расскажите.**

– Мы снимаем на плёночные фотоаппараты, потом снимаем плёнку, чтобы её проявить. Это возможно только в помещении, где горит красный свет. С плёнки мы переносим фото на бумагу. Ребята видят, как на обычном белом листе вдруг появляется изображение, причем без принтера, без каких-либо цифровых устройств. Это настоящая магия. Я рад, что теперь включил эту практику.

**– А ещё у конкурсов есть преимущества?**

– Конкурс – это про знакомства и впечатления. Каждому учителю и наставнику советую пройти через педагогические конкурсы, попробовать свои силы. И неважно, выиграешь ты или нет. Участие подарит опыт.

**– Какие проекты и цели у вас есть на будущее, как для себя, так и для ваших учеников?**

– Мне бы хотелось, чтобы мои ученики выросли и привели ко мне своих детей. Важный план – создание фото клуба для тех, кто хочет углублённо изучать фотографию. Надеюсь, что в этом году клуб заработает.

Будем следить за успехами Романа и учеников. Всё самое интересное вам расскажем первым!



**НАВЕРНЯКА ВЫ СМОТРЕЛИ СЕРИАЛЫ ПРО ХРАБРЫХ И ЧЕСТНЫХ СЛЕДОВАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ, КАК ИЩЕЙКИ ИДУТ ПО СЛЕДУ, НАХОДЯТ ПРЕСТУПНИКОВ И ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ. В КИНО ОНИ ВСЕГДА ДЕЙСТВУЮТ БЕЗ СТРАХА И УПРЁКА. А КАК В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?**

# «В нашей работе мало романтики»

Мы пригласили в редакцию следователя Романа Осипова и задали ему разные вопросы о профессии: простые и сложные, неудобные, а иногда наивные. Ответы собрали в интервью, которое, возможно, позволит вам ответить на вопрос: «Хотели бы вы стать следователем?».

**– На кого нужно учиться, чтобы стать следователем?**

– Нужно поступать на юридические специальности, хорошо знать законодательство и право. Для поступления необходимо сдавать русский язык, обществознание и историю.

**– Если упростить, что делает следователь?**

– Следователь – это работник силовых структур. Мы расследуем уголовные дела, находим преступников.



**– Почему вы решили стать следователем?**

– У меня, кажется, даже другого выбора не было. Вся моя семья связана с силовыми ведомствами, причём, не в одном поколении. После школы я поступил в Московскую академию Следственного комитета России, отучился и пришёл работать.

**– Ваш папа адвокат, почему вы не выбрали эту сферу?**

– Возможно, я свяжу свою деятельность с адвокатурой, но гораздо позже. А пока моя задача изучить систему изнутри, понять, как работает законодательство, в чём специфика работы, её сложности и особенности. Мне нравится работать в Следственном комитете.

**– Мне кажется, следователь – профессия не для всех.**

– Это правда. Работа следователя сложная и требует не только юридического образования, но и таланта, упорства и настойчивости. Из стен вузов страны каждый год выходят сотни юристов, далеко не все из них могут стать следователями.

**– На юридическом нужно учиться отлично?**

– Речь не в оценках, а в полученных знаниях. Они должны быть глубокими. Следователь должен знать уголовное и уголовно-процессуальное законода-

тельство, криминалистику, психологию общения, логику. Нам приходится разбираться и в банковском деле, если мы расследуем экономические преступления, или вникать в медицинскую терминологию, если уголовное дело связано с врачебной деятельностью.

**– Вы смотрите сериалы про следователей?**

– Иногда, но отношусь к ним с иронией. Это обычно сказка, слишком быстро там можно раскрыть преступление. Один эксперт и одна центрифуга на экране могут раскрутить загадочное убийство за несколько минут. Увы, такого в реальной жизни не бывает. Следователи работают в команде с экспертами-криминалистами, оперативниками, коллегами из следкома.

**– Коллеги охотно помогают?**

– Да, мы все в одной команде. Старшие коллеги делятся опытом с младшими, объясняют, показывают. Всегда делают это охотно, никакого высокомерия или пренебрежения. Можно быть уверенным, что один на один со сложным случаем, тебя никто не бросит.

**– А такие сложные преступления как в кино бывают?**

– Чаще мы сталкиваемся с бытовыми преступлениями, кто-то кого-то обидел, задел, притрещивал. А дальше в ход идут ножи, сковородки, табурет-

**СЛЕДОВАТЕЛЬ ЗАНИМАЕТСЯ СБОРОМ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ, ДОПРОСАМИ И ОПРОСАМИ, ПРОВЕРКОЙ ДАННЫХ. ОН АНАЛИЗИРУЕТ СОБРАННЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ СВЯЗИ, УСТАНОВИТЬ МОТИВЫ ПРЕСТУПЛЕНИЯ И ОПРЕДЕЛИТЬ ВОЗМОЖНЫХ ПОДОЗРЕВАЕМЫХ. СЛЕДОВАТЕЛЬ ПОДГОТАВЛИВАЕТ ДЕЛО К СУДЕБНОМУ РАЗБИРАТЕЛЬСТВУ, СОСТАВЛЯЕТ ПРОТОКОЛЫ ДОПРОСОВ, ОФОРМЛЯЕТ ОРДЕРЫ НА ОБЫСКИ И ДРУГИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ**



РОМАН ОСИПОВ

Следователь по особо важным делам Следственного управления Следственного комитета России по Ивановской области

ки. Большую роль играют алкогольные напитки и наркотические вещества, под их воздействием люди способны на ужасные вещи.

**– В сериалах часто страшилки про профессию показывают. Чужие кровь, слезы, боль – это будни следователя?**

– У нас много работы с документами, в кабинете, но и конечно, выезды на места преступлений бывают регулярно. Там можно повидать всякое, главное, относиться к этому спокойно, стараться абстрагироваться, близко к сердцу не принимать. Это может помешать работе, надолго выбьет из колеи.

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

#### ПЛЮСЫ ПРОФЕССИИ:

- значимость и престиж,
- интеллектуальные вызовы,
- разнообразие работы,
- профессиональный рост.

#### МИНУСЫ:

- эмоциональная нагрузка,
- риск,
- высокая ответственность,
- ненормированный график.

**– Бывают ли у вас выходные, или вы постоянно на работе?**

– Ненормированный рабочий день – это минус нашей профессии. Бывают круглосуточные дежурства, ночная работа по «горячим следам». Иногда выезжаем расследовать преступления на болота, в леса, в гаражи, ходим по заброшкам и подвалам. Преступники, увы, не выбирают, когда совершать злодеяния – дождь, снег и минусовые температуры их не смущают.

**– Если случается какое-то ЧП на работе, как вы реагируете?**

– У нас такая работа, где нельзя предусмотреть всё. Важно выдохнуть, а потом идти решать возникшую проблему.

**– Вам бывало страшно за свою жизнь или жизнь близких?**

– Неоднократно было, что мне угрожали. Люди в порыве эмоций часто не контролируют слова и поступки. Отношусь к этому спокойно, до реальных действий в мою сторону никогда не доходило. Я стараюсь объяснить, что я на работе, моя задача установить обстоятельства произошедшего.

**– Следователь – это всегда психолог?**

– Я думаю, да. К расследованию каждого преступления нужен ключ. Главное, правильно выстраивать диалог с людьми, выбирать нужную тактику в зависимости от конкретного человека.

**– Ваша работа благодарная, как вы считаете?**

– Когда мы оказываемся на месте преступления, свидетели часто в шоке от произошедшего, у родствен-

**КАЖДЫЙ ГОД В РОССИИ СОВЕРШАЕТСЯ ПОЧТИ 2 МЛН ПРЕСТУПЛЕНИЙ, ИЗ НИХ ОКОЛО 10 ТЫС. УБИЙСТВ. СЛЕДОВАТЕЛИ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИИ РАССЛЕДУЮТ УГОЛОВНЫЕ ДЕЛА О ТЯЖКИХ И ОСОБО ТЯЖКИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯХ ПРОТИВ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ, ПОРЯДКА УПРАВЛЕНИЯ, ПРАВОСУДИЯ И В СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ**

ников жертв тоже целая гамма эмоций. Горе проявляется по-разному, иногда агрессией. Задержанные, по понятным причинам, теплоты к нам не испытывают. А после завершения расследования редко кто-то благодарит. Но я работаю не за спасибо. Важно, чтобы закон был соблюден, а виновные понесли наказание.

**– Можно ли совершить идеальное преступление и остаться безнаказанным?**

– Точно нельзя. Современные методы и способы расследований ушли далеко вперед, нам помогает очень точная техника и экспертизы. Учесть всех обстоятельств невозможно, как ни старайся. Поэтому идеальные преступления бывают только в книгах.

#ПРОСТОКЛАСС | Выпуск №119 | 01.09.2024 | 16



**НИКОЛАЙ  
ПЕТУХОВ**

Ведущий тренер  
ДО СШ №11

# Как лошади меняют жизнь

**ИНОГДА ПРОСТОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОЕХАТЬ ПОСМОТРЕТЬ НА ЛОШАДОК СТАНОВИТСЯ СУДЬБОНОСНЫМ РЕШЕНИЕМ. И ЗАТЯГИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА В ПРОФЕССИЮ И ДЕЛО ЖИЗНИ. КАК ОСТАВАТЬСЯ В СЕДЛЕ НЕ ТОЛЬКО НА МАНЕЖЕ, НО И В ЖИЗНИ, ЧЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ БОЯТСЯ ТРЕНЕРЫ, И КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ – УЗНАЕМ У ВЕДУЩЕГО НАСТАВНИКА 11 СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ НИКОЛАЯ ПЕТУХОВА.**

– Расскажите, как спорт пришёл в вашу жизнь?

– В 2003 году в Интердоме шёл набор ребят для занятий конкурном в ДЮСШ № 11. Записалось очень много детей, около 40 человек. Волею судьбы, среди них оказался и я, мама была воспитателем у этих ребят и взяла просто съездить посмотреть на лошадек. С этого времени и началась длинная история любви к лошадям, переросшая в профессию. Из тех 40 ребят, через год осталось человек пять, а потом и вовсе 2 человека – самые стойкие, не боявшиеся трудной работы. Кропотливый труд, любовь к лошадям, новые друзья – все это привело к тому, что манеж стал частью моей жизни.

– Поделитесь впечатлениями от первой тренировки. Расскажите про первого тренера и лошадь.

– Моим первым тренером был Михаил Витальевич Зимин. Это был человек с очень мягким характером, поэтому как такого страха первых тренировок у меня не было. Мы сразу нашли общий язык. Первая лошадь – Клеопатра, которая катала всех новичков в то время.

– Расскажите про первую выигранную медаль. Какие были ощущения?

– Первую медаль получил на школьных соревнованиях. Выступал тогда на лошади по кличке Гепарх. Самые мои запоминающиеся соревнования – это Кубок города Иванова по конному спорту, когда я сдал на 1 разряд на мерине Яврик.

– Какими качествами должен обладать спортсмен?

– Нужна воля к победе и желание работать, а остальное приложится.

– Вы уже 14 лет тренер, многое поняли о профессии. Вот каким хороший тренер должен быть?

– В первую очередь – терпеливым. И, конечно же, любящим детей со всеми их плюсами и минусам. Ответственным, ведь детей тренерам доверяют родители.

– Что вам больше всего нравится в профессии?

– Самое интересное – это постоянное совершенствование своих знаний и умений, и возможность наблюдать, как на твоих глазах растут дети, учатся, достигают успехов.

– Что дают детям занятия конным спортом?

– Воспитывают силу воли, умение переступить через себя, в хорошем

смысле этого слова, трудолюбие, ответственность. Занятия дают новые навыки и умения. И воспитывают любовь к братьям нашим меньшим – животным.

– Какими качествами должен обладать ребёнок, чтобы заниматься конным спортом?

– Не бояться и стремиться найти общий язык, как с животным, так и с людьми. И понимать, что результат придёт не сразу, должно пройти время – и тогда всё получится.

– Ради чего вы работаете, на что нацелены?

– Пропаганда спорта вообще и развитие конного спорта, в частности. Особенно, конного спорта в Ивановской области. Привлечение как можно



большого количества детей и взрослых к общению с животными и получению спортивных результатов.

**– В чём отличие той тренировки, которую вы проводите для своих воспитанников, от собственной?**

– К детям отношусь более трепетно, нежели к себе. Я помню те чувства и мысли в раннем возрасте, которые у меня были во время тренировок. И стараюсь учитывать это.

**– Какие у вас планы на ближайшее будущее? Чего хотелось бы достичь?**

– Из ближайших наконец-то выспаться. Ну, а если серьёзно – то делать всё возможное, что в моих силах и в силах нашей школы, чтобы спортивные достижения России позволили нам быть впереди всей планеты.

**– Что для вас спорт?**

– Всё! Это не только спортивные достижения моих ребят и мои личные. Это и общение с детьми и взрослыми, и преодоления себя, и выявление своих слабых и сильных сторон. Он научил меня справляться с трудностями. Не зря говорят, что спорт – это жизнь, во всех ее проявлениях.

**– Не секрет, что между тренером и спортсменом порой возникают недопонимания. Как вы их разрешаете?**

– Индивидуально с каждым в зависимости от характера воспитанника.

**– Чего никогда, ни при каких условиях не должен делать тренер?**

– Опускать руки. Нужно верить в свои силы и силы своих воспитанников.

**– О чём тренер должен помнить постоянно?**

– Важно, чтобы ребенок не только сегодня пришёл на тренировку, но и завтра. Причём с желанием, горящими глазами. Ребёнок должен быть заин-



тересован в тренировке, получать от неё удовольствие. И, конечно, чтобы он не был травмирован.

**– Для спортсмена важен режим, а для тренера?**

– Какой у тренера режим... как получится! Единственный пункт режима, который постоянно соблюдается – это ежедневные тренировки, с 6:30 утра я уже на работе. И так каждый день, каждый месяц! Хотя мысленно понимаешь, что уставший тренер – это не тренер... Меня больше волнует, какой режим у моих воспитанников.

**– Что пожелаете родителям, мечтающим о спортивной карьере для своего ребёнка?**

– Не бояться вести ребят к нам школу. И понимать, что спортивная карьера – это верхушка айсберга,

то, к чему все стремятся. Оставшаяся часть айсберга – кропотливый ежедневный труд.

**– Человек может всё, как думаете?**

– Если у человека есть цель, он может её достичь. Но некоторые очень талантливые дети из-за своей лени ничего не достигают. И это надо понять, заметить, помочь им себя преодолеть.

**– Был ли какой курьёзный случай, связанный с вашими занятиями в спортивной школе?**

– Я ещё учился в школе, и так получилось, что после очередного занятия поехал домой, но оказался на остановке транспорта после установленного комендантского часа. Меня забрали в Ленинский РОВД. Конечно, всё прояснилось. Причиной моей задержки в школе оказалось то, что мне позвонили с манежа, когда я уже шел домой, и сообщили, что заболела лошадь и надо помочь. Я возвратился в манеж и оказывал помощь ветеринару во время проведения лечения. Меня поняли и простили.

**– Каждый из нас кому-то по жизни очень благодарен: кто-то – родителям, кто-то – другу. Есть ли человек, который серьезно помог вам в трудную минуту, кому вы благодарны особенно?**

– Я благодарен своему тренеру Александру Алексеевичу Маляеву за то, что он вырастил из меня того, кем я сейчас стал. Благодаря его усилиям и вере в меня я получил свой 1 разряд и связал свою жизнь со спортом – решил стать тренером. Ну, и, наверное, маме спасибо, благодаря ей я чисто случайно оказался на экскурсии в конном манеже. И остался здесь навсегда.



#ПРОСТОКЛАСС | Выпуск №1 (49) от 28 сентября 2024 года

18



РУДОЛЬФ  
ГРИГОРЯН

Лидер академии боевых искусств «Будосан»

# Там, где сплошь чемпионы

В МАРТЕ В ИВАНОВЕ НА БАЗЕ ДВОРЦА ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРОШЁЛ КУБОК МИРА ПО ФУДОКАН КАРАТЭ-ДО, ПРИЕХАЛИ 1 500 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 15 СТРАН МИРА. В АВГУСТЕ ИВАНОВЦЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНОМ ТРЕНЕРСКОМ СЕМИНАРЕ ПО ФУДОКАН КАРАТЭ, КОТОРЫЙ ПРОХОДИЛ В СЕРБИИ. ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЭТИ ДВА СОБЫТИЯ? «БУДОСАН!»

## КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

«Будосан» — академия боевых искусств, где мальчишек и девчонок учат фудокан каратэ. За 20 лет существования школы здесь воспитали 17 победителей чемпионатов и первенств мира, 13 — Европы и более 40 — России.

Лидер академии «Будосан» — Рудольф Григорян, тренер с 22-х летним стажем.

«Раньше не было соцсетей и интернета, где можно было напитаться информацией. Были только фильмы на видеокассетах. И боевики с Брюсом Ли, Чаком Норрисом, Шварценеггером — их герои умели драться и защищать себя. Я смотрел кино и тоже так хотел. Потом долго занимался, получил чёрный пояс, начал тренировать и открыл собственный спортивный клуб».

## ЧТО ТАКОЕ «БУДОСАН»

Не только название клуба, но и особый вид спорта. «Футбол появился в Англии, Олимпийские игры — в Греции, а Будосан возник в Иваново. Его отличие — во внедрении бойцовской техники в каратэ», — отмечает Рудольф Григорян.



## СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Зал в «Будосане» большой и светлый, перед входом надо обязательно разуваться, по чёрным матам академии не ступала нога человека в ботинке. Свет яркий, людей много. Ребята разного возраста и роста отрабатывают приёмы под наблюдением строгого тренера.

— Здесь всегда такая дисциплина? — спрашиваю.

— Конечно, в спорте никак без неё, — отвечает тренер.

Занятия проходят каждый день, кто-то здесь закаляет волю, кто-то — готовится к соревнованиям, а кто-то укрепляет здоровье.

Рудольф Григорян рассказывает:

«Чем мы отличаемся от школы олимпийского резерва, например. Нам без разницы перспективный ребёнок с точки зрения способностей или нет, мы в любом случае занимаемся. Поэтому результата добиваются все. Разработали уникальную методику даже, чтобы к каждому найти подход. Ребята там нравятся, родители тоже не жалуются».

Чёрный пояс можно получить, по занимавшись от 4-х и более лет, как правило, 6–8 лет.

## НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

«Много девочек занимается. До определённого возраста они любят подражаться или побить мальчиков. Каратэ в этом плане идеальный вид спорта — можно выплеснуть энергию, защитить себя, дать отпор и не испортить женскую красоту. Если грамотно заниматься именно каратэ фудокан, то будешь сильной и красивой», — делится Рудольф.



## ПЕРСПЕКТИВЫ

Система обучения построена просто: ребята приходят без знаний, ничего не умея. Их сразу берут, многие начинают рано, с 3–4 лет. Потом много занятий, сборов, соревнований. По итогу, кроме пояса, наград и полезных навыков, получаешь опыт. И можешь стать тренером или судьёй. Так и подрабатывать, параллельно учась в школе или вузе.

## РАЗРУШАЕМ МИФЫ

Думаю, каждый хоть раз слышал, как говорят, что с каждым поколением дети всё хуже и хуже становятся. Замечают ли это тренеры?

«Каждый год приходит новое поколение. На мой взгляд, оно умнее, сильнее и выносливее. Поведение, дисциплина, этикет — зависит от тренера и родителей. Высказывание, что дети раньше были лучше, чем сейчас — неправильное. Ребята, наоборот, сейчас лучше, причём в десятки раз. Они более способные. Люди, которые так говорят, не любят детей или не умеют с ними работать. Да, они другие. Хуже? Нет», — утверждает Рудольф Григорян.

# Почему твоя кожа страдает осенью

## И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ



АННА КАРАМОВА

Врач-косметолог



**ОСЕНЬ – ВРЕМЯ ОПАВШИХ ЛИСТЬЕВ, ТЁПЛОЙ ОДЕЖДЫ И ГЛУБОКИХ ЛУЖ. А ЕЩЁ – ПРЫЩЕЙ, ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН И ШЕЛУШЕНИЯ. ПОЭТОМУ ПОРА НАВЕСТИТЬ КОСМЕТОЛОГА, НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УВЛАЖНЯЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ИЛИ, КАК МИНИМУМ, ПРОЧИТАТЬ ЭТУ СТАТЬЮ.**

Ответы на вопросы про трудную кожу трудных подростков мы получили от мастера по лицам, феи молодости и красоты врача-косметолога Анны Карамовой.

– Анна, что же происходит с кожей осенью?

– Осень – непростое время для нашей кожи. Холодный ветер на улице и отопление дома приводят к сухости, шелушению и ощущению стянутости. Это негативно сказывается на цвете лица, может вызвать появление сосудистых сеток и пигментации. Кожа становится грубой и неровной, всё чаще в зеркале мы видим покраснение и раздражение.

– Какие процедуры косметологи рекомендуют делать осенью?

– В период, когда солнце уже не такое яростное, можно проводить разные сложные процедуры. Заживление будет идти быстрее, и риск пигментации (появления бурых пятен на коже) сведётся к минимуму. Мы делаем пилинги, лазерные шлифовки рубцов и следов от акне, удаляем родинки, папилломы и кератомы. На летнем солнце повышается активность сальных желёз, поэтому осенью можно наблюдать высыпания на коже. Тут поможет глубокая чистка.

– Как подобрать средства для ухода за кожей, которые подходят именно вам?

– Для начала выяснить свой тип кожи. Кожу жирного типа нужно мантировать: использовать компоненты, контролирующие выработку кожного сала. Кожу сухого типа – увлажнять, важно удерживать в ней влагу. Для нормальной кожи достаточно подобрать

качественный увлажняющий крем. Обладателям проблемной дермы нужны средства для лечения конкретных недостатков – угри, высыпания, комедоны, чёрные точки.

– Что обязательно должно быть в косметичке?

– До 14–15 лет – тоник для умывания. Дальше – хороший очищающий гель, который нужно держать на коже 3–4 минуты. Только тогда он работает и удалит омертвевшие клетки. А вот скрабы, мочалки и другие абразивные средства рекомендую из косметички выбросить. Они травмируют кожу и переносят бактерии с одного места на другое. Проблему высыпаний можно только усугубить.

– Сейчас популярны гидрофильные масла. Их посоветуете?

– Да, определённо. Гидрофильное масло подходит абсолютно всем типам кожи. Оно растворяет даже самый стойкий макияж, вымывает грязь, не сушит. Его наносят на дерму и на-

чинают массировать, очищая загрязнения. Затем, при добавлении воды, масло превращается в белую субстанцию и легко удаляется с лица. После нужно воспользоваться очищающей пенкой.

– А какие советы можно дать мальчикам?

• Покупать только профессиональные и подобранные косметологом средства.

• Пользоваться 2 раза в день средствами с антибактериальным, антисептическим действием, но без эффекта подсушивания.

• Отказаться от скрабов, спирто-содержащей косметики и средств с салициловой кислотой в составе.

• Не загорать. Кажется, что при загаре менее видны недостатки кожи. Загар при акне – это сухая кожа, замедление процессов регенерации.

• Использовать одноразовые или бумажные полотенца. Не вытираться полотенцем.

• Дезинфицировать экран мобильного телефона каждый день ваткой с обычным спиртом.

• Если мальчик спортсмен и использует повязку для волос, то необходимо стирать после каждой тренировки (материю) или дезинфицировать спиртом (пластиковые предметы).

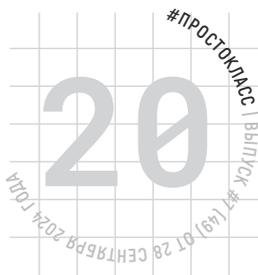
• Менять наволочки раз в два дня.

• Не ковырять высыпания, не давить чёрные точки.

• Не трогать лицо после контакта с домашними животными.



В сложных ситуациях – не стесняйтесь и обращайтесь к врачу. Самолечение оставит след на душе и лице.



# Хочешь стать журналистом? Тогда давай к нам!

**ТЫ ЛЮБИШЬ ПИСАТЬ, МЕЧТАЕШЬ О КАРЬЕРЕ В СМИ ИЛИ ПРОСТО ХОЧЕШЬ НАУЧИТЬСЯ ВЫРАЖАТЬ СВОИ МЫСЛИ ЯРКО И УБЕДИТЕЛЬНО? ТОГДА ЕСТЬ ОТЛИЧНАЯ НОВОСТЬ. ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОСНОВЫ ПЕЧАТНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ» – ЭТО ТО, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО!**

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ  
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 7 (49) 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:** В. Рябинина, А. Арефьева, А. Белова, Л. Умнов, А. Федосеева, М. Макашина  
**Фото:** pinterest.ru, shutterstock.com, Р. Лаврентьев, М. Смирнова, А. Белова, М. Макашина, архив «Будосан», архив Н. Садовниковой  
**Email:** tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать  
23.09.2024 г. в 18.00

Дата выхода: 28.09.2024 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. Благодравова, 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

## ПОЧЕМУ ЭТО КРУТО?

- **Твои тексты увидят свет.**
- Научишься создавать статьи, которые будут публиковаться в газете #простокласс. Сможешь поделиться мыслями, чувствами, переживаниями и идеями с тысячами людей!
- **Получишь навыки, которые пригодятся в жизни.**
- Мы обучим тебя не только писать статьи, но и собирать информацию, проводить интервью, создавать репортажи.
- **Станешь частью команды.**
- Работая над реальными проектами, ты обретёшь друзей и единомышленников. Вместе вы будете создавать крутые материалы и поддерживать друг друга в творческих поисках.
- **Разовьёшь креативность и критическое мышление.**
- Научишься смотреть на мир под разными углами, анализировать события и выражать мнение так, чтобы тебя услышали.
- **Подготовишься к будущей профессии.**

## ЧТО ИЗУЧАЕМ?

- **Журналистские жанры и форматы.** Узнаем, чем отличается новость от статьи, репортаж от интервью, и научимся писать в разных жанрах.
- **Методы сбора и проверки информации.** овладеем навыками поиска, проверки и ана-

лиза данных, чтобы создавать точные и достоверные материалы.

- **Техники интервьюирования.** Узнаем, как готовиться к интервью, задавать вопросы и получать интересные ответы.

- **Основы редактирования и корректуры.** Научимся улучшать тексты, устранять ошибки и придавать материалам завершённый вид.

- **Журналистику в соцсетях.** Разберём, как адаптировать материалы для соцсетей, привлечь внимание аудитории и создавать вирусный контент.

- **Личный бренд журналиста.** Узнаем, как создать и развивать личный бренд, продвигать себя и свои материалы в медиа и соцсетях.

## КОМУ ПОДОЙДЁТ?

Программа рассчитана на **школьников от 12 до 17 лет**. Независимо от того, пишешь ли ты каждый день или только начинаешь пробовать свои силы, у нас ты найдёшь для себя что-то новое и интересное.

Не бойся и не стесняйся! **Занятия проходят по субботам в «Притяжении». Начало в 10:00.**



**ПРИГЛАШАЕМ  
НА «ПРИТЯЖЕНИЕ.ФМ»**

**11 октября в 15:00 в зале Центра «Притяжение» на ул. 3 Сосневская, 139 даём старт второй премии «Притяжение. фм».**

Участвуют ребята из города и области, 6 человек в команде от 12 до 17 лет. Если вы хотите прокачать своё школьное медиа или создать его – давайте к нам!

**В программе:** мастер-классы, интерактивные сессии, встречи со столчными блогерами из «Лаборатории медиа», теория СМИ и многогого практики. Участники попробуют себя в роли ведущих, журналистов, блогеров, подкастеров.

Мы зажигаем медиазвёзды! А вы не тормозите – участвуйте скорее!