

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
ОКТАБРЬ 2024
#8 (50)

ПРИТЯЖЕНИЕ.FM.
КАК ЭТО БЫЛО
/ СТР. 4-5

ИНТЕРВЬЮ
С КОНКУРСАТКОЙ
«ИВАНОВСКОЙ
КРАСАВИЦЫ»
/ СТР. 8-9

КАКИЕ ОЛИМПИАДЫ
ПОМОГУТ ПОСТУПИТЬ В ВУЗ
/ СТР. 12-13

КАКИЕ ЗАВТРАКИ
СДЕЛАЮТ ИЗ ТЕБЯ
ОТЛИЧНИКА
/ СТР. 17-18

АРТЕМ
ЛЕБЕДЕДЕВ

ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ЗНАНИЕ.ЛЕКТОР / 10-11



текст |
Мария Смирнова

Осенние настроения и важность позитива

Привет! Вот и октябрь подходит к концу, а значит, самое время поговорить, как пережить мрачный ноябрь с улыбкой. Осень – время тёплых курток, подготовки к контрольным, время пить обжигающее какао хоть каждый день. А ещё время грустить.

На школьников в ноябре нападает хандра. Именно из-за неё ты мечтаешь завернуться в плед и забыться до весны. А иногда хочешь плакать и смотреть грустное кино. Или подумываешь закинуть учебники подальше. Знаешь, что помогает справиться с такой апатией? Хорошее настроение! Оно как супергерой победит тоску быстрее, чем ты успеешь оглянуться.

А теперь серьёзно. Осенью нам всем нужно чуть больше энергии. И если ты чувствуешь, что у тебя её не хватает – это нормально! Попробуй чаще общаться с друзьями, гулять, даже если на улице холодно. Обязательно находи время для себя: прочитай что-то интересное, посмотри фильм или просто послушай музыку.

Ну а ещё, осень – время обновлений. Почему бы не начать учить латынь, попробовать себя в кёрлинге или плетении из бисера? Ходят слухи, что мозги осенью работают вдвойне активнее (это не точно, но учёные ещё не опровергли). Так что используйте осень по полной.

В общем, ноябрь – не повод грустить. Осень – время новых возможностей, креатива и тёплых эмоций. Ловите момент, заряжайтесь позитивом и помните: осень – это ваше время!

Кстати, номер газеты выходит как раз на каникулах. Тем, кто читает нас дома под одеялом, желаем незабываемо провести время, зарядиться энергией и вдохновением на предстоящие дела. А те, кто перелистывает страницы на парте – держитесь! Впереди много интересного, и #простокласс всегда будет на вашей стороне, чтобы вдохновлять и поддерживать.

Молодёжь берет слово

РЕБЯТА ИЗ ИВАНОВА ПОЛУЧИЛИ УНИКАЛЬНЫЙ ШАНС ВЛИЯТЬ НА БУДУЩЕЕ ГОРОДА! СОЗДАН МОЛОДЁЖНЫЙ СОВЕТ ПРИ МЭРЕ, ОН СТАНЕТ ПЛОЩАДКОЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ КРУТЫХ ИДЕЙ ПО РАЗВИТИЮ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ИВАНОВА. УЗНАЙ, ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ОБЪЕДИНЕНИЕ, КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОВЛИЯТЬ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВОКРУГ И ЧТО ИНТЕРЕСНОГО ВПЕРЕДИ.



ЗАЧЕМ НУЖЕН МОЛОДЁЖНЫЙ СОВЕТ?

Его создали, чтобы ребята могли реально влиять на изменения в городе. Это шанс высказать своё мнение, рассказать о проблемах и предложить идеи напрямую мэру и его команде. Молодёжь будет участвовать в улучшении Иванова, разрабатывать проекты, и, возможно, в будущем активисты станут частью команды администрации.

ЧЕМ ЗАЙМЁТСЯ МОЛОДЁЖНЫЙ СОВЕТ?

Будет собирать предложения от всех активных молодых людей – из школ, колледжей, университетов и общественных объединений. Общаться с городскими властями, чтобы лучше понимать, как всё устроено, помогать делать Иваново более комфортным.

КАКИЕ ЗАДАЧИ ПОСТАВЛЕНЫ?

Ребята будут проводить опросы среди молодёжи о том, что нужно для отдыха и досуга (парки, спортплощадки и т.д.), готовить проекты, связанные с празднова-

нием важных событий, и развивать патриотизм.

КТО ВОШЁЛ В СОСТАВ?

Председателем стала Нона Закарян – девушка руководит «Движением Первых». Активистами стали представители образовательных учреждений, молодёжных общественных движений, совещательных органов и военно-патриотических отрядов.

Впереди большая работа. Иваново участвует в конкурсе на звание Молодёжной столицы России 2025 года. Если наш город пройдёт в финал, предстоит много мероприятий, и молодёжь должна придумать, как сделать их крутыми.

«Идей много, впереди плодотворная работа по их постепенному воплощению в жизнь. Иваново – город молодёжи, а кому как не им брать инициативу в свои руки?», – подчеркнул глава города Александр Шаботинский.

Если у тебя есть желание делать город лучше – совет ждёт твоих предложений.

ТАК ГОВОРЯТ О НАШЕЙ СТРАНЕ, ЭФИОПИИ, ГДЕ НЕ ТОЛЬКО ЖАРА И СВОЙ КАЛЕНДАРЬ. ОН СОСТОИТ ИЗ 13 МЕСЯЦЕВ. А НОВЫЙ ГОД У НАС НАЧИНАЕТСЯ ОСЕНЬЮ. НЕДАВНО МЫ ОТМЕТИЛИ ЭТОТ ПРАЗДНИК В ИВАНОВЕ, ВСТРЕТИВ 2017-Й ГОД.

13 месяцев солнца

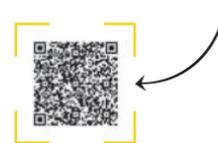


В числе 19 учеников в Интердоме мы прошли обучение по краткосрочной образовательной программе и знакомимся с культурой и традициями России.

Новый год в Иванове оставил самые яркие воспоминания. Этот праздник у нас называется Энкутаташ. В Эфиопии на праздник все собирают букеты адей абебы и дарят их родителям. Это очень красивые жёлтые цветы, они распускаются только в сентябре.

Девочки исполняют в их честь песню кабебайенуш, а мальчики поют хойахойя. В Интердоме мы тоже встретили Новый год песнями и танцами, надели костюмы, нарисовали жёлтые ромашки.

Чем ещё запомнилась наша смена в России? Об этом мы писали на английском и амхарском языках в новый интердомовский журнал «Вместе дружная семья».



Рассказали про то, что наша страна хорошо известна благодаря предкам Пушкина и, конечно, кофе. А также своим особенным продуктам. Самое

популярное блюдо у нас – инджера. Это действительно очень вкусная лепёшка. В Эфиопии вообще любят хлеб. С ним подают национальное блюдо – густой соус широ из нutowой муки и специй.

Сарон Негаш:

– Русские люди действительно замечательные, красивые и гостеприимные. Когда я пришла в Интердом, каждый по-настоящему был счастлив видеть нас. Все здесь всегда старались нам помочь. Например, когда мы терялись в больших коридорах здания или хотели узнать, где наш класс, столовая и так далее. Эта школа действительно большая. Здесь много всего интересного. Учителя очень умные и талантливые.

Китима Миклит:

– Россия – большая и очень красивая страна. В ней хорошие учителя. Люди Эфиопии любят Россию. Я тоже очень её люблю. Мне очень нравится Интердом. Я люблю вас, учителя, и очень уважаю!

Гирма Игель:

– Россия – самая красивая страна, которую я когда-либо видела. Я волновалась, когда родители сказали, что я отправлюсь так далеко. Но счастлива оказаться здесь. Когда мы приехали в Иваново, город показался мне небольшим. Но у него большое наследие. Я полюбила природу и культуру этого края, его жителей. И, конечно, Интердом. Это огромная школа с уникальными учителями. Могу сказать, что нас научили всему. При этом старались, чтобы мы не только учились, но и отдыхали, радовались жизни. Я хотела бы жить здесь! Россия привлекает традициями. В трёхцветном флаге «белый» означает свободу и независимость. «Синий» – связан с Богородицей, которая защищает страну. А «красный» символизирует госу-

11 СЕНТЯБРЯ У ЭФИОПОВ НАСТУПИЛ 2017 ГОД. РАЗНИЦА ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ЗА ОСНОВУ ВЗЯТ ДРЕВНИЙ КОПТСКИЙ, А ТАКЖЕ ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРИ, СВОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗАЛИ И ВАЖНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ.

дарственность и жертвенность. Флагом моей страны – зелёного, жёлтого и красного цветов. «Зелёный» обозначает развитие. «Жёлтый» – надежду. «Красный» – жертвенность для свободы и равенства. А звезда в центре выражает единство всех эфиопских народов.

В самом конце нашей смены в Москве прошла встреча с послом Эфиопии Генет Тешоме Жиру.





Слёт по обмену медиа премудростями

В СЕРЕДИНЕ ОКТЯБРЯ В ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ «ПРИТЯЖЕНИЕ» СОСТОЯЛСЯ ВТОРОЙ DIGITAL MEDIA ФОРУМ, КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНИЛ БОЛЬШЕ 250 ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ. РЕБЯТА ПОСЕТИЛИ ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ, ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ИМЕНИТЫМИ СПИКЕРАМИ, ПОЛУЧИЛИ ВАЖНЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ И ПОСОРЕВНОВАЛИСЬ В КРЕАТИВНОСТИ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ЭТО БЫЛО.

Форум «Притяжение.FM» проходит в городе второй раз, теперь при поддержке «Росмолодёжи». На мероприятии ребята смогли погрузиться в мир медиа, научиться создавать рилсы, работать с нейросетями, запускать школьное телевидение и радио, а также получили множество ценных советов для развития своих школьных СМИ.

Для собравшихся выступили 10 именитых спикеров, среди которых военкор Евгений Линин, член Союза пиарщиков России Ярослава Кашицына, журналист Екатерина Брезгина, телеведущий Виктор Ломосков и гуру нейросетей Юлия Пешкова.

СЛОВО БЕРУТ МОТИВАТОРЫ!

Начался медиафорум с торжественного открытия, где с приветственным словом выступила начальник управления образования Администрации города Иваново Надежда Виткина и директор



центра «Притяжение» Ирина Хохлова. Они пожелали ребятам удачи и продвижения их медиапродуктов. Затем слово взял военный корреспондент Евгений Линин. Он рассказал, как пришёл в профессию, и зачем вообще школьникам открывать своё медиа.

Замотивировала и зажгла собравшихся Ярослава Кашицына из «Росмолодёжи». Она рассказала, как можно преуспеть в журналистике и блогинге. Эти истории задали высокий темп всему форуму.

НА КАЖДОЙ ПЛОЩАДКЕ ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

После кофе-брейка ребята разошлись по лабораториям: блоги, ТВ,

подкасты, печатные СМИ, СММ. Каждый нашёл место по душе. Школьники активно общались со спикерами, задавали вопросы, участвовали в интерактивах.

Во время форума проходил конкурс на лучший и самый быстрый медиапродукт. Ребята кидали в чат в телеграме свои посты и видео, которые снимали во время мероприятия. Некоторые даже выпустили большие ролики. Как только успели?!

Компетентное жюри определило трёх победителей, которым вручили ценные подарки.

Полина Ситанова, участница форума:

– Я была ведущей форума вместе с



заместителем директора «Притяжение» Надеждой Сергеевной Антоненковой и наблюдала за процессом, а после посетила несколько площадок. Спикеры – настоящие профессионалы своего дела! Рассказали много полезной информации, ответили на все вопросы и дали напутственные слова.

Анна Чужина, участница форума:

– Я была на площадке «Лаборатория блогов», где спикером выступила Екатерина Брезгина и её помощник Марат Хомченко. В начале лекции мы вспомнили, какие бывают типы текстов и постов. Мне понравилась атмосфера мероприятия, видно было, что ребята горели желанием заниматься медиа. Спикеры тоже были позитивные, креативные и знающие своё дело. Очень здорово было видеть такие эмоции на форуме.

Милана Лужановская, участница форума:

– Медиафорум превзошёл все мои ожидания. Он был масштабный, профессиональный и прекрасно подготовленный, но был и минус – всё прошло очень-очень быстро. Некогда дух перевести. Я была в лаборатории, посвящённой ТВ. И её вёл настоящий телеведущий, представляете?! А сколько было вокруг заряженных ребят! Как известно, форумы делают не столько организаторы, сколько люди. Люди, которым это надо. Надо развиваться. Надо узнавать новое. Ведь журналистами там хотят стать чело-

века два-три. А изменить мир к лучшему – все.

Максим Лепешков, участник форума:

– Форум был просто потрясающий! Мне особенно понравилось, как мы учились создавать рилсы и работали с нейросетями – я даже успел снять короткий ролик прямо на форуме и опубликовал его в чате конкурса. Было круто, что спикеры объясняли всё очень понятно и давали реальные советы, которые можно сразу применять. Я горжусь, что поучаствовал.

ОБУЧЕНИЕ И НОВЫЕ ПРОЕКТЫ

Но форум – это только начало. С ноября по апрель участники продолжат обучение с преподавателями «Притяжения». В течение нескольких месяцев они будут разрабатывать свои медиапроекты: учиться писать тексты, снимать видео, постить в соцсети.

Это классная возможность для каждого школьника не только углубить свои знания в сфере медиа, но и создать продукт, который может стать настоящей визитной карточкой школы.

ИТОГИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

По словам участников и организаторов, форум буквально за полгода сделал рывок вперёд. Количество ребят увеличилось почти вдвое, интерес к созданию школьных медиа растёт. Подростки уже строят планы по развитию своих СМИ и ждут начала занятий с преподавателями и наставниками «Притяжения».

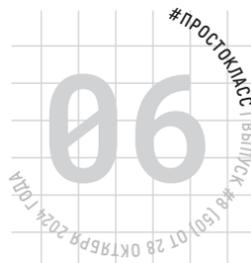
Надежда Антоненкова, заместитель директора центра «Притяжение»:

– Форум был классным! И мы уверены, что ребята пройдут наше обучение с ноября по апрель, станут писать и монтировать лучше, откроют свои таланты и прокачают способности. Уже в середине весны мы увидим результаты – качественные медиапродукты, которые распространятся по школам всего города.

Этот форум ещё раз доказал, что школьные СМИ могут быть не только площадкой для самовыражения, но и отличным стартом для будущих профессионалов в медиа.

27 апреля состоится финал форума и премия «Притяжение.FM». Тема уже объявлена: «80 лет Великой Победы над фашизмом».





ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК К ГРЯДУЩЕМУ 120-ЛЕТИЮ НАШЕЙ 26-Й ШКОЛЫ СДЕЛАЛИ УЧЕНИКИ ДЕТСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ ИМ. БЯШИМА НУРАЛИ ИЗ ТУРКМЕНИСТАНА. ТАМ НЕДАВНО ПРОВЕЛИ ВЫСТАВКУ-КОНЦЕРТ «ПЕРЕКРЕСТОК ИСКУССТВ», КОТОРАЯ ПОДРУЖИЛА РЕБЯТ ДВУХ СТРАН И ДВУХ ГОРОДОВ.

Школы Иванова и Ашхабада на «Перекрестке искусств»

Ребята из Ашхабада в различных техниках – карандашом, углём, чернилами, гуашью и акварелью – написали 50 портретов туркменских и российских деятелей культуры, в том числе выпускника 26-й школы – поэта-фронтовика Николая Майорова и двух известных ивановских композиторов – Сергея Охомуша и Натальи Щербининой.

Туркменский художник Бабасары Аннамуратов отметил, что авторы картин находятся на стадии, когда учатся передавать лишь точное изображение человека. Далее их ожидает следующий важный этап – научиться изображать душу человека.

Портрет Николая Майорова сделан также с фотографической точностью, и вместе с тем, работа получилась очень душевной. Выполнил её Айхан Шарапов. Юный художник рассказал, что очень любит поэзию и ему нравится творчество ивановского фронтовика. Читая стихи, он мысленно представлял себе, какими рисунками можно изобразить его проникновенные строки.

Слова Николая Майорова читал у его портрета на выставке в Ашхабаде юный чтец Айхан Ораздурдыев. Специально к этому дню он выучил строки стихотворения «Творчества». Выбор не случаен: слова как раз о влиянии искусства на нашу жизнь.

Автор проекта «Перекресток искусств» – туркменский композитор и журналист Айна Широва – решила написать песни на слова нашего земляка, такое сильное впечатление они произвели.

После выставки в Ашхабаде часть картин отправили в Иваново. В Доме национальностей удалось сделать мини-выставку и даже рассказать о портретах этноблогерам, которые приехали к нам в экспедицию из разных



регионов России от Гильдии межэтнической журналистики. А концерт решено было провести в музыкальном училище.

Скоро музею нашей школы подарят портрет Майорова. В этом году как раз отмечают 105-летие со дня рождения поэта.

Кстати, международный проект «Перекресток искусств» связал детей из Туркменистана с ещё одной ивановской школой. Так, Батыр Султанов из детской художественной школы Ашхабада, написавший портреты Сергея Охомуша и Натальи Щербининой, запечатлел на холсте командира отряда космонавтов Олега Кононенко, который однажды приезжал в Ивановскую область на послеополетную реабилитацию.

Зная об этом, юный художник попросил медиацентр «#23путь» из 23-й гимназии, имеющий награду «Роскосмоса» во Всероссийском конкурсе кружков по направлению «Космическое образование для школьников», помочь передать портрет Олега Кононенко в Звёздный городок. А ещё в своем видеосообщении для командира отряда космонавтов, Батыр передал привет от ивановских гимназистов.

В пресс-службе Центра подготовки космонавтов сообщили, что портрет из Ашхабада обязательно передадут Олегу Кононенко. В сентябре он вернулся с МКС, установив сразу несколько мировых рекордов продолжительности пребывания в космосе. Ждём ответ от Кононенко.

Молодой проектировщик – тенденция будущего

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ МИР, ГДЕ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ТВОРЦОМ – ПРОЕКТИРОВЩИКОМ, КОТОРЫЙ С НУЛЯ СОЗДАЕТ УНИКАЛЬНЫЕ АРХИТЕКТУРНЫЕ ШЕДЕВРЫ. НА НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ПРОФЕССИОНАЛОМ В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА И ДИЗАЙНА ЮЛИЕЙ КОСОРУКОВОЙ И ЗАДАЛИ ЕЙ ВОПРОСЫ О ПРОФЕССИИ ПРОЕКТИРОВЩИКА.

– Расскажите, как вы решили связать жизнь с проектной отраслью?

– Отвечу банально: так сошлись звезды. Сначала я работала в Департаменте строительства и архитектуры, возглавляла Управление архитектуры и градостроительства. С самого начала пути эта отрасль показалась мне очень интересной и занимательной, я открыла много новых возможностей, которыми обладают проектировщики, конструируя и создавая объекты разной сложности. Со временем я перешла в коммерческое направление и возглавила Центр проектирования и инженерных изысканий, где теперь мы сами создаем такие проекты.

– Какую роль играет проектировщик?

– Ключевую роль в строительной и архитектурной отраслях, объединяя технические и творческие аспекты. Их основная задача состоит в разработке проектной документации: планов, чертежей и технических заданий для различных объектов, от жилых домов

до коммерческих зданий и инфраструктурных проектов.

– Чем занимаются проектировщики?

– Анализируют потребности заказчиков, собирают информацию о будущей застройке, создают концепции, которые соответствуют современным стандартам и требованиям. Они работают не только с архитектурными чертежами, но и занимаются проектированием водоснабжения, отопления и электроснабжения. В крупных проектах, таких как аэропорты или стадионы, проектировщики должны учитывать безопасность, доступность и комфорт для пользователей.

– Какие навыки и компетенции нужны проектировщикам?

– Должны быть технические знания, чтобы разбираться в нормах и правилах, инженерные навыки. Обязательны умения создавать детализированные чертежи, генерировать новые идеи, общаться с людьми. Работа проектировщика – не только цифры и чертежи, это возможность влиять на облик городов и жизнь людей.



Юлия КОСОРУКОВА

Генеральный директор Центра проектирования и инженерных изысканий

– Мы слышали, что вы плотно работаете со студентами из вузов и привлекаете их в качестве специалистов. Неужели не страшно доверять им проекты?

– В нашей команде много состоявшихся профессионалов. У всех внушительный опыт работы, интересная практика и весомый багаж знаний. Но центр притрагивается концепции, что проектирование – ещё и творческая профессия, в которой без нового веяния и современных идей никак не обойтись. К тому же, для студентов лучшая практика – это реальная работа в действующей компании с настоящими специалистами.

– Со студентами сложно работать?

– Это очень увлекательно для нас. Молодые люди сейчас такие современные, так многим делятся, смотря на жизнь под совершенно другим углом. Их взгляд на проекты настолько самобытный и оригинальный, что понимаешь, что ты смотрел не в том направлении. Они видят мир по-новому, придумывают необычные планировки, любопытные эскизные проекты, да и вообще очень неординарно мыслят.

– Жаль, что школьникам нельзя участвовать в подобных практиках.

– Почему же нельзя? Я очень люблю детей. И заряжаюсь их бесконечной энергией. Мы задумывались о том, что можно реализовать интересные творческие проекты школьников, где они смогли бы попробовать себя в качестве проектировщиков. И возможно, таким способом, дети обретут мечту работать в нашей сфере. Обязательно расскажем вам, когда продумаем и реализуем эту идею.

– Будем очень ждать.

#ПРОСТОКЛАСС
ВЫПУСК №8 (2024 ГОДА)
08ПОЛИНА
ВИНОГРАДОВАУчитель
английского языка
в школе №29

Со сцены – к школьной доске

О ТОМ, КАК СТАТЬ СОБОЙ И НЕ БОЯТЬСЯ ПРОЯВИТЬСЯ, О ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА, УСПЕХАХ И ТРУДНОСТЯХ, О КОНКУРАХ КРАСОТЫ – Я ПОГОВОРИЛА С ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ НОМИНАЦИЙ «МИСС АРТИСТИЗМ» И «ИВАНОВСКАЯ КРАСАВИЦА ПО МНЕНИЮ ДЕТЕЙ», УЧИТЕЛЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ШКОЛЕ №29 ПОЛИНОЙ ВИНОГРАДОВОЙ.

– Как вы стали педагогом?

– В раннем детстве я хотела быть учителем, но спустя время у меня появилась другая мечта – стать актрисой. Я поступала в университет, но мне не хватило баллов, чтобы пройти на бюджет, тогда решила оформить целевое обучение на специальность педагога. И вот я учитель.

– Какие у вас были ожидания от работы?

– Я думала, что дети сразу же начнут меня уважать и прислушиваться ко мне. Также боялась, что не справлюсь, что на уроке не будет дисциплины.

– Как отреагировали родители на выбор профессии?

– Мой выбор всегда принимали и уважали. К тому же, у нас семейная династия – моя бабушка и мама тоже педагоги. И тогда, и сейчас они меня очень поддерживают и дают советы.

– На конкурсе у вас была награда «Ивановская красавица по мнению детей». Ожидали?

– На номинации «Мисс Талант» я выступала со стендапом. В жюри были дети, им очень понравилось моё выступление. На одной из репетиций меня встретили с восклицаниями: «О, это же вы учитель», «Как классно», «Расскажи ещё историю». Так они меня и выбрали.

– Что вам нравится в работе?

– Моменты, когда я с детьми на одной волне, ловлю общий вайб. Мне нравится, когда они меня понимают, я их понимаю, и это в совокупности даёт хороший результат на уроках. Люблю, когда во мне видят наставника, подходят за советом, делятся сокровенным и доверяют.

– А что не нравится?

– Порой я устаю, перегружаюсь физически. Ещё мне не нравится моно-

тонность методических материалов и учебников. Также, что детей не делят на группы, в классе их очень много. Но даже к большому шумному классу я нахожу свой подход, у меня есть авторская методика.

– Расскажите о ней, если это не секрет.

– С классом мы выполняем простое упражнение. Я выключаю свет, прошу детей закрыть глаза и представлять. Я поняла, что это работает, они действительно запоминают больше и качественнее. Когда дети закрывают глаза, у них нет шанса отвлечься, они слышат только мой голос. У них включается ассоциативное мышление – это один из ключевых моментов моей методики.

– Какие уроки вы уже извлекли из работы в школе?

– Я поняла, что нужно кайфовать от каждого урока. Когда в жизни проблемы, то в школе я расслабляюсь, забываюсь, дети меня заряжают новыми эмоциями. Также нужно быть внимательной к детям, быть начеку. Самое трудное – это многозадачность. Ведь учитель – это и артист, и психолог. Для меня важно, чтобы ребёнок не только выучил мой предмет, но и вырос как личность. Я хочу, чтобы они были морально здоровыми.

– Не было желания уйти?

– Нет. В школе я чувствую себя в естественной среде обитания. Каждое утро я иду на работу, как на праздник, я красиво одеваюсь, улыбаюсь всегда.

– К чему стремитесь?

– Ближайшие несколько лет я точно буду работать в школе, делать свой вклад в развитие системы образования. Дальше, возможно, уйти в профильное министерство, чтобы оттуда



вносить изменения в школьную программу.

– В школе знали, что вы участвуете в «Ивановской красавице»?

– Все узнали из соцсетей. Потом уже директор школы написала в общий чат, чтобы меня поддерживали. Я ходила по этажам, а учителя и ученики желали мне удачи.

– Какое у вас есть хобби?

– Я пеку тортики и бенто уже несколько лет. Ещё осваиваю стрельбу, вяжу крючком, вышиваю крестиком, люблю лепить из глины.

– В конкурсе могут участвовать девочки с 16 лет. Почему раньше не решились?

– В подростковом возрасте у меня были сомнения. Я считала, что там выбирают по росту, по худобе, по лицу. У меня были комплексы, особенно в плане роста. Потом я поговорила со знакомой, которая там участвовала, и она развеяла мои мифы. Я решилась. Пошла первый раз, мне сказали, что я полная. Я загналась и на второй кастинг не пошла.

– А как всё же попали на конкурс?

– В прошлом году я ходила на финальное шоу именно того состава, в который не попала. И у меня было ощущение, рвение, будто я должна стоять на этой сцене. В этом году я решила, что во что бы то ни стало, я должна туда попасть. Похудеть скажут – буду худеть, скажут вырасти – на турнирах буду висеть по ночам. Но не пришлось, меня разглядели, потому что я с первого дня была собой, без наигранности.

– Вам не кажется, что конкурсы красоты навязывают свои стандарты?

– Возможно и кажется, что навязывают. У всех девочек была возможность показать себя в любом конкурсе. У каждой девушки были выделяющиеся черты, какие-то фишки. У меня, например, что я мелкая и дерзкая. Организаторы и спонсоры не внушали нам, что мы какие-то не такие. Этот конкурс не про внешнюю красоту, а про тебя в целом, как личность. Не про стандарты красоты. Если бы они были, то меня, наверное, не взяли из-за роста.

– Вы часто говорили про то, что нужно быть собой. Как это сделать?

– Нужно принимать себя такой, какая ты есть. Выйти на публику и показать себя. Наши комплексы такая мелочь по сравнению с масштабами вселенной, по сравнению с масштабами жизни. Попробуй проявиться, хотя бы раз в жизни. Быть собой – это лучшее решение в моей жизни.

– Какие уроки вы получили на конкурсе?

– Я получила гораздо больше, чем ожидала. Думала, что мы просто придём, поучаствуем в каких-то номинациях, нас наградят, и мы уйдём. Всё не так. С девочками мы сдружились, не было никакой конкуренции. Сейчас мы все общаемся, планируем встречи.

– Что больше всего запомнилось в конкурсе?

– Запомнилась номинация «Мисс Артистизм», которую я получила. Я вы-



ступала с образом Инстасамки, потому что она самая яркая, и я подхожу под образ своей внешностью и характером. Я получила море обратной связи о том, что это было очень круто, комплименты делали даже незнакомые люди.

– Что было сложнее всего?

– Каблуки. Я не умела на них ходить.

– Как «Ивановская красавица» поменяла вас?

– Я стала более уверена в себе. Этот конкурс меняет девушек к лучшему, после конкурса они и работу находят, и личная жизнь у них налаживается, они становятся ярче, красивее.

#ПРОСТОКЛАСС
ВЫПУСК №8 (2024 ГОДА)
09



Артём Лебедев

«КОНКУРСЫ, ФОРУМЫ И ПРОЕКТЫ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ»



АРТЁМ ЛЕБЕДЕВ, 17 ЛЕТ

Соавтор образовательного проекта «Теория совершенства», руководитель проекта «Матч жизни или футбольные традиции во двory», финалист конкурсов «Знание. Лектор» и «Большая перемена», победитель конкурса «Росмолодёжь. Гранты».

– Почему в твоей жизни так много конкурсов?

– Я активный человек, мне нравится пробовать новое, смотреть на себя и свои умения под разными углами, экспериментировать. Поэтому я всегда бодро подаю заявки на конкурсы, мастер-классы, акции. Очень люблю выступать на форумах, например, «ПРОкоммуникации37» и Форум классных руководителей «ВВремя».

– Что дают победы в таких крупных конкурсах, как «Большая перемена», «Знание лекторов», и других всероссийских?

– Бесценный опыт и возможность профессионального роста. И конечно, денежные призы и подарки. Это тоже важно. В конкурсе «Лектор – 24» все финалисты поедут учиться публичным выступлениям в «Артек» и получат шанс стать лектором общества «Знание».

– «Большая перемена» у всех на слуху. А как ты узнал про конкурс лекторов?

– У меня есть замечательный наставник Татьяна Петровна Непомнящая. Она и рассказала про конкурс, отметила, что верит в меня, и есть хороший шанс на победу. Да и тема

мне интересна, ведь я развивал навык публичных выступлений в проекте «Теория Совершенства».

– Расскажи об этом проекте поподробнее.

– «Теория Совершенства» – образовательный проект, в рамках которого проходят бесплатные лекции по истории России и истории города Иваново. Совсем недавно прошёл одноименный образовательный фестиваль, который посетили более 300 участников.

– Звучит интересно. А для кого он?

– Прежде всего, для людей, которые интересуются историей, неравнодушных, любопытных, тех, кто тянется к знаниям и всему новому. В сентябре в программе участвовали 9 лекторов от докторов и кандидатов наук, было 3 мастер-класса с экскурсией по музею ивановского ситца и интеллектуальная игра для школьников.

На образовательном фестивале «Теория совершенства» своими знаниями об истории города с ивановцами и гостями областного центра поделились краеведы Кирилл Балдин, Александр Семенов и Александр Тихомиров. Главный археограф Государственного архива Ивановской области, кандидат исторических наук Егор Бутрин осветил тему «Иваново – Колыбель революции». Заведующий кафедрой истории России Ивановского государственного университета, доктор исторических

наук, доцент, член Общественной палаты РФ Владимир Околотин выступил с темой «Иваново в годы ВОВ: город трудовой доблести». Один из авторов проекта – Артём Лебедев, ученик 11-го класса ивановского лицея №21 и победитель всероссийского конкурса «Знание. Лектор – 2024».

– И среди таких именитых спикеров ты. Как тебе было?

– Здорово. Всегда приятно быть в обществе людей, у которых есть, чему поучиться.

– Давай вернёмся немного назад и обсудим конкурс лекторов. Как долго шла подготовка?

– Готовился долго и основательно, читал, писал тезисы, работал постоянно. Ни дня не пропускал. Делал всё уверенно и без заминок. Мне нужно было составить план лекции, сделать её интересной, чтобы запомниться жюри. Требовалось переворочить огромное количество фактуры.

– Твоя лекция называлась «Эффективные стратегии управления стрессом: уроки из истории». Откуда ты брал примеры?

– Я использовал примеры работы сотрудников Ивановского государственного краеведческого музея имени Бурылина во время Великой Отечественной войны.

– Эта тема пришлась тебе по душе?

– Да, я был ошеломлён объёмом задач, поставленных перед работниками



ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ШКОЛЬНЫЕ КОНКУРСЫ – ЭТО ПРОСТО СПОСОБ ЗАПОЛНИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? ПОДУМАЙ ЕЩЁ РАЗ. ДЛЯ УЧЕНИКА 21 ЛИЦЕЯ АРТЁМА ЛЕБЕДЕВА УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ СТАЛО ПУТЁВКОЙ В МИР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ. КАК ОБЫЧНЫЙ УЧЕНИК МОЖЕТ СТАТЬ ЛЕКТОРОМ, ВЫСТУПАТЬ НА КРУПНЫХ ФОРУМАХ И ПОБЕЖДАТЬ В ФЕДЕРАЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ? ЧИТАЙ ДАЛЬШЕ – И УЗНАЕШЬ.

ФАКТ

В ОТБОРЕ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «ЗНАНИЕ. ЛЕКТОР – 2024» УЧАСТВОВАЛИ БОЛЕЕ 5 000 ПОДРОСТКОВ ИЗ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ, ИЗ НИХ 17 ИЗ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ. ШКОЛЬНЫЙ ФИНАЛ ПРОШЁЛ В ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЕ «ЗНАНИЕ. ЛЕКТОР» В МДЦ «АРТЕК» С 25 СЕНТЯБРЯ ПО 16 ОКТЯБРЯ. ТУДА ПРИЕХАЛИ 175 ШКОЛЬНИКОВ ИЗ 54 РЕГИОНОВ. ВСЕ ОНИ ПРОШЛИ ПЯТЬ ЭТАПОВ ОТБОРА, В ТОМ ЧИСЛЕ СОБЕСЕДОВАНИЯ С ПОБЕДИТЕЛЯМИ ПРОШЛЫХ СЕЗОНОВ «ЗНАНИЕ. ЛЕКТОР», А НЫНЕ – ЛЕКТОРАМИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ», ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ЭКСПЕРТАМИ.

музея в военный период. В своей лекции я рассказываю о том, как справляться со стрессом в экстренных ситуациях, как не опускать рук, собраться и двигаться только вперёд. Музей Бурылина – уникальное место, я проникся им очень давно и хочу, чтобы жители города им гордились.

– Не самая очевидная тема, как мне кажется. Какие темы наиболее актуальны и интересны для обсуждения среди школьников и молодёжи?

– Интересы молодёжи совершенно разные и индивидуальные. Я не стараюсь определить все и всем угождать. Лично мне и моему окружению интересны история России и нашего города, бизнес тематика, психология и устройство мышления человека. Я рассказываю для своей целевой ауди-

тории, а выбор настолько широк, что каждый найдёт значимое для себя.

– Как ты ощущал себя на этапе выступления? Какие эмоции испытывал, когда узнал, что прошёл в финал?

– Я чувствовал себя уверенно, так как был убеждён в теме. Я собрал достоверную информацию, сделал чёткую структуру, подобрал фактуру и примеры. С таким материалом не стыдно выступать. Когда прошёл в финал был очень рад, ведь это открыло передо мной новые возможности.

– Какие ты цели ставишь на будущее?

– Все конкурсы – это ступени моего развития, так или иначе, они способствуют моему стремительному профессиональному и карьерному росту в будущем. Умение выступать, держать себя уверенно, быть лектором это очень важный навык, который я хочу продолжать развивать и, возможно, в будущем стать виртуозным лектором.

– Как ты считаешь, какие качества важны для успешного лектора?

– Самый главный навык – умение составлять востребованные тексты. Чувствовать свою аудиторию и её интересы, попадать именно в них. Всё

остальное, на мой взгляд, уже второстепенно. Если хочешь заинтересовать слушателя, то на одной харизме далеко не уедешь. Нужны факты, знания, данные. И конечно, структура.

– Какие у тебя увлечения вне школы и конкурсов?

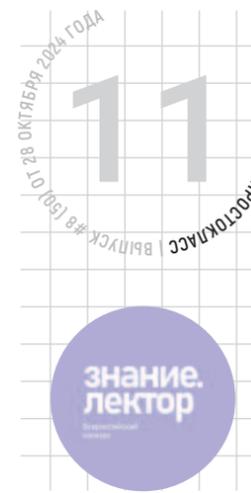
– Я активно занимаюсь просветительской и предпринимательской деятельностью. Лично веду проект «Матч жизни или футбольные традиции во двory», а также совместно с учеником 21 лицея Михаилом Солозобовым развиваю проект «Теория Совершенства».

– Хватает ли тебе времени? Всё же 11 класс, голова занята ЕГЭ.

– Я очень стараюсь. Это одна из задач лектора, ведь ему нужно загрузить огромный пласт информации в сжатые временные рамки. Появляется полезный навык отсеивать лишнее, его я использую и в повседневной жизни.

– Какие советы можешь дать другим школьникам, желающим принимать участие в конкурсах на научные или образовательные темы?

– Я бы посоветовал анализировать ошибки, причём не только свои, но и чужие.



знание. лектор





В ЖИЗНИ АБИТУРИЕНТА ПЛНО ПУГАЮЩИХ АББРЕВИАТУР: ЕГЭ, ДВИ, КИМ. НО ЕСТЬ И ПРИЯТНЫЕ – БВИ. ЭТО ПРАВО ПОСТУПИТЬ НА БЮДЖЕТ БЕЗ ЭКЗАМЕНОВ, БЛАГОДАРЯ ОЛИМПИАДАМ. РАССКАЗЫВАЕМ, В КАКИХ СОСТЯЗАНИЯХ СТОИТ ПОУЧАСТВОВАТЬ.

Какие олимпиады выиграть, чтобы поступить в вуз без экзаменов

Участие в олимпиадах может открыть для абитуриентов двери в лучшие вузы страны. Они сами определяют, какие преимущества получают потенциальные студенты в случае победы. Варианта два: поступление на бюджет без вступительных испытаний (БВИ) или 100 баллов за ЕГЭ по предмету. Про ВСОШ вы все знаете, рассказываем про другие варианты.

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ «УМНИЦЫ И УМНИКИ» МГИМО

В этом году будет проходить 33 сезон олимпиады, победителей как обычно можно увидеть в эфире Первого канала.

Какие предметы: мировая литература, история, искусство и общественные науки.

Кто может участвовать: школьники с 9 по 11 класс.

Когда стартует: регистрация участников начинается в середине марта и длится до середины июня. Основные очные туры, которые показывают на Первом канале, проходят с сентября по апрель.

Олимпиада состоит из **трех основных этапов:** предварительного, отборочного и заключительного. На первом необходимо написать эссе на заданную тему и отправить организаторам. На втором победить в олимпиаде «Умники и Умницы» в своем регионе.

«ЕВРАЗИЙСКАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА»

Хороший вариант для тех, кто хочет поступить БВИ в вузы на направления лингвистика и филология.

Какие предметы: английский, испанский, китайский, немецкий, итальянский, французский, японский, корейский языки.

Кто может участвовать: школьники с 7 по 11 класс.

Когда стартует: отборочный этап проходит с ноября по январь, заключительный – в марте.

Отборочный этап проводится дистанционно. Лучшие из участников переходят в очный этап, который проходит в 14 вузах-организаторах олимпиады, таких как МГЛУ, ДВФУ, НГУ, ЧелГУ. В финале конкурсанты выполняют задания, связанные с переводом и анализом текстов. Особое внимание уделяется устной речи и способности к лингвистическому анализу. **Баллы и льготы за победу здесь дают 344 вуза.**



ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА ИМЕНИ Н.Д. КОНДРАТЬЕВА

Одна из самых престижных олимпиад по экономике в России. Ее результаты принимают 756 вузов.

Какие предметы: экономика.
Кто может участвовать: школьники двух групп – 5–9 класс и 10–11 класс.

Когда стартует: регистрация и отборочный этап в январе-феврале, заключительный этап в апреле.

Олимпиада проходит в два этапа. На отборочном необходимо зарегистрироваться и отправить ответы на задания письменно. Оценивается знание фактов, экономической терминологии и исторических сведений. Второй этап – финал, в нем два тура. Первый включает решение более сложных экономических задач. Участники, набравшие минимальный порог баллов, допускаются ко второму туру. В нем много задач на анализ и решение практических кейсов по микро- и макроэкономике, финансовой системе. Заключительный этап проводится очно в Москве и на региональных площадках. Например, в институте экономики РАН, СПбГЭУ, УРФУ, Финуниверситете, ПГНИУ, НИФРУ.

После этой олимпиады можно учиться на экономике и менеджменте, торговом деле, управлении персоналом, экономической безопасности.

КУТАФИНСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРАВУ

В 2024 году в отборочном этапе приняли участие более 3 тыс. школьников из 84 регионов. Победителями стали 78 ребят, а призерами – 175.

Какие предметы: право.
Кто может участвовать: школьники с 8 по 11 класс.

Когда стартует: регистрация с октября по январь.

Отборочный этап проходит дистанционно в январе. Заключительный этап проводится очно в Москве в МГЮА имени Кутафина. **Победителей этой олимпиады БВИ примут 345 вузов.** Специальности, на которые школьник может выучиться: юриспруденция, правовое обеспечение национальной безопасности, правоохранительная деятельность, судебная экспертиза, судебная и прокурорская деятельность.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АСТРОНОМИЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА

Ежегодно участие принимают около 5 тысяч школьников из 50 реги-



телями и призерами могут стать не более 25% участников заключительного этапа.

БВИ после олимпиады предлагают Урфу, МИФИ, ВГУ, КАИ, НГТУ.

ИНЖЕНЕРНАЯ ОЛИМПИАДА «ЗВЕЗДА»

Олимпиаду проводит Южно-Уральский государственный университет совместно с 55 вузами в 48 регионах России. В отборочном этапе олимпиады 2024 года приняли участие более 450 тысяч участников из 83 субъектов страны.

Какие предметы: машиностроение, космонавтика, IT-технологии, робототехника, нанотехнологии.

Кто может участвовать: школьники с 6 по 11 класс.

Когда стартует: отборочный тур с ноября по январь, заключительный тур – февраль-апрель.

Отборочный этап проходит очно в школах, на площадках вузов-организаторов, региональных площадках или в заочной форме в онлайн-режиме. Финал проводится очно в вузах-организаторах олимпиады и на региональных площадках. **Победа дает льготы в 68 вузах страны.** Таких, как ФГАОУ ВО «СПбПУ», МИРЭА, СТАНКИН, МИСИС, МАИ, Дальневосточный федеральный университет.

СЕЧЕНОВСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

В 2023 году Всероссийская Сеченовская олимпиада школьников собрала более 2 тысяч участников, в том числе из Азербайджана, Монголии, Туркменистана.

Какие предметы: биология и химия.
Кто может участвовать: школьники с 5 по 11 класс.

Когда стартует: октябрь.
Первый этап олимпиады проходит в дистанционном формате. Площадкой проведения заключительного этапа является Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова.

47 вузов примут БВИ после олимпиады по биологии и 34 вуза после олимпиады по химии. Например, Санкт-Петербургский государственный медицинский университет, Первый МГМУ, НИУ ВШЭ, МГУ имени Ломоносова.



Расскажи о своём учителе

КАЖДЫЙ ГОД В ОКТЯБРЕ РЕБЯТА ИЗ ГОРОДСКОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ ДУМЫ ПУБЛИКУЮТ В СВОИХ СОЦСЕТЯХ ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ ШКОЛЬНИКОВ СВОИМ ПЕДАГОГАМ И НАСТАВНИКАМ. ЭТО ПОТОК ЛЮБВИ, БЛАГОДАРНОСТИ И ВОСХИЩЕНИЯ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СНЕСТИ ЦЕЛЫЙ ГОРОД. МЫ СОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО НЕЖНЫХ ПРИЗНАНИЙ И ХОТИМ ИМИ С ВАМИ ПОДЕЛИТЬСЯ.



Маргарита Константиновна Фёдорова

В обычной школе №8 работает прекрасная и талантливая, нежная и чуткая, энергичная и внимательная, интересная и великодушная учитель начальных классов – Маргарита Константиновна Фёдорова. Этот педагог разрушил все стереотипы о трудностях детей в младшем звене школы. Обучая большое количество детей в одном классе, она нашла подход к каждому ученику. Приятно видеть на переменах, как школьники разных классов подбегают и обнимают свою любимую учительницу. Однозначно, это педагог нового поколения, который смотрит на мир глазами детей.



Светлана Владимировна Храбровская

Классный руководитель 8А класса школы №2 Светлана Владимировна Храбровская – замечательный педагог. Очень внимательный, добрый, отзывчивый, талантливый человек и учитель! Спасибо вам, вы лучшая!



Елена Борисовна Боровикова

Мы очень любим и ценим нашу прекрасную учительницу гимназии №32

Елену Борисовну Боровикову. И не перестаём радоваться, как нам с ней повезло. Она очень добрая, спокойная, заботливая. Всегда поддерживает все наши идеи. Старается понять ребёнка даже в его шалостях. Никогда не отказывает в помощи, если попросить.



Ирина Леонидовна Берегова

Ирина Леонидовна, вы – наш маяк в море знаний, ведущий нас к новым вершинам. Ваше терпение и энтузиазм вдохновляют на достижения, а ваша мудрость – бесценный опыт.

Ваши студенты группы 1НК Педагогического колледжа.



Светлана Владимировна Смирнова



Ася Олеговна Гречина

Светлана Владимировна Смирнова и Ася Олеговна Гречина – наши педагогические волшебники! Спасибо за тот свет, тепло, заботу и любовь, которые вы дарите детям! Отдаёте себя без остатка! Вы к каждому ребёнку можете с лёгкостью найти подход, каждому подсветить таланты и сильные стороны. Каждый урок, который вы

проводите, – это настоящее мастерство, наполненное вдохновением, уважением и заботой. Дети бегут к вам, порой забывая про уроки, плохое настроение и даже про обед. Вы можете выслушать, дать совет, поддержать в трудные моменты и радуетесь детским успехам как своим собственным. На ваших занятиях дети чувствуют себя как дома, раскрепощёнными и в полной безопасности. Вы всегда открыты, легки на подъём и, как говорится, «за любой кипиш». С уважением и благодарностью, родители и воспитанники центра дополнительного образования «Омега».



Людмила Александровна Тихомирова

Уважаемая и дорогая наша Людмила Александровна! Вот уже 45 лет как вы полностью отдаёте себя профессии учителя. Огромный и низкий вам поклон! Спасибо большое за внимание, заботу, поддержку и безграничное тепло к детям! С большим уважением родители и дети 5А класса школы №2.



Ирина Михайловна Матвеева

Зажечь в первоклассниках тягу к знаниям, желание учиться и с удовольствием ходит в школу – огромный труд, который прекрасно удаётся Ирине Михайловне Матвеевой, учите-

лю начальных классов 4 школы. Она с заботой и пониманием находит подход к каждому ребёнку и родителю, учит детей уважать друг друга и дружить, а это очень важно! Мы благодарим за мудрость и терпение, за то, что помогаете нашим детям расти любознательными, целеустремлёнными и ответственными!



Анна Ильинична и Петр Павлович Низовцевы

Искренне хотим поблагодарить двух самых главных учителей 5Г класса школы №41 Анну Ильиничну и Петра Павловича Низовцевых. Спасибо за заботу, понимание и внимание к нашим детям. Вы очень много сил вкладываете в обучение и воспитание наших детей. Вы очень активные, энергичные, разносторонние, интересные педагоги.



Татьяна Вячеславовна Евсеичева

Татьяна Вячеславовна Евсеичева, педагог 30 гимназии, – замечательный, чуткий, открытый, добрый и отзывчивый человек! Она прекрасно понимает детей, может найти подход к любому ребёнку, раскрыть его сильные стороны! Мы вас любим!



Александр Евгеньевич Новиков

Хочу выразить благодарность классному руководителю 5Г школы №1 Александру Евгеньевичу Новикову, учителю с большой буквы. Спасибо за ежедневный труд и заботу о детях. Спасибо вам за профессионализм, уникальный подход к каждому ребёнку.



Мария Геннадьевна Барковская

Мария Геннадьевна Барковская, учитель музыки из школы № 63, спасибо за ваш труд, терпение, внимание и отзывчивость. Спасибо за знания



Алексей Владимирович Афанасьев

Самый лучший учитель физкультуры – Алексей Владимирович Афанасьев. Это настоящий профи в своём деле, отзывчивый, приятный в общении! Спасибо вам большое за усилия, которые вы вкладываете в каждого ученика. Чтобы учить маленьких детей – нужно огромное сердце! Любим, целуем, уважаем.



Екатерина Борисовна Рогачева

Дорогая Екатерина Борисовна! Мы от всего сердца хотим поблагодарить вас за терпение и нервы, которые мы, возможно, потрепали. Вы сопровождаете многих из нас с первого класса! В уроках вы строгая и требовательная, но во внеурочное время – всегда на одной волне с нами. Спасибо за все знания, навыки, труд и заботу, которые вы вкладываете в нас! Именно благодаря вам мы становимся воспитанными, целеустремлёнными, умными и ответственными людьми. Вы – прекрасный учитель, и мы вас очень любим и ценим.



Ольга Олеговна Симонова

Дорогая Ольга Олеговна, поздравляем вас с Днём учителя!! Вы – наш наставник, помощник, друг. Вы – наша поддержка, опора, вторая мама. Любим вас бесконечно!! 10А класс, школа №18.



Ирина Владимировна Голубева

Школа – это уникальное место. В неё входят маленькие дети, а спу-



стя время, выходят юные умники и умницы. Именно в стенах Alma mater творится «магия». Но всё происходит не само по себе, а с помощью настоящих волшебниц-педагогов.

Чарующей ворожкой Ирина Владимировна Голубева не только передаёт свои знания, но и вдохновляет детей, мотивирует к саморазвитию. Она превращает скучные страницы учебников в интересные и необычные уроки, развивает творческое мышление и помогает детям находить свою уникальность. С очарованием классного руководителя прививает детям жизненные ценности. Волшебством вложила она часть своей души в каждого ребёнка и зародила «зерно», которое будет расти и развиваться в течение всей жизни. Ирина Владимировна – не только замечательный педагог, талантливый организатор, но и чуткий, отзывчивый человек.

Прочитать все поздравления можно в группе ИГУД. Не забудьте носовые платочки, будет трогательно до слёз.





Что у нас на завтрак?



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ИНИЦИАТИВА ПО ИЗУЧЕНИЮ ЗАВТРАКА



А поесть всё-таки надо, ведь впереди сложный учебный день, требующий сил, энергии и нервов. Я подготовила подборку вариантов самых простых и быстрых, но при этом очень полезных и вкусных завтраков! Добавьте свои поварские книжки и записывайте.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

Диетологи утверждают, что завтрак – важнейший приём пищи в течение дня.

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ФРАНЦУЗЫ ГОВОРЯТ: «ГУРМАН ДОЛЖЕН ЗАВТРАКАТЬ, КАК КОРОЛЬ, ОБЕДАТЬ, КАК ПРИНЦ, А УЖИНАТЬ, КАК НИЩИЙ». ЭТО СВОЕГО РОДА АНАЛОГ СУВОРОВСКОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕДОМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ».

Ведь он не только восполняет необходимые вещества, но и помогает организму проснуться, способствует активации обменных процессов, а также отвечает за бодрость и энергичность. Не хотите спать на уроках? Завтракайте правильно!

Даже во время сна наш организм не отдыхает. В нём идёт куча разных процессов: обновление клеток, регенерация тканей, синтез белков и ещё куча всего разного. Поэтому утренний приём пищи – это как глоток воды для страдающего от жажды. Ведь нужно восстановить потраченные за ночь ресурсы, да к тому же – зарядить организм на предстоящий день!

Я составила свой личный топ небременительных завтраков даже для тех, кто готовить не любит, не умеет и не хочет.

ПРОТЕИНОВЫЙ ЗАВТРАК

Что это такое? Да обыкновенная яичница с помидорами или луком. В арабских странах её часто называют шакшукой. Можно добавить лёгкий сыр, например, фету. Всё на сковоро-

дочку и жарим, уходит на весь процесс минуты 4.

Яйца богаты витаминами (А, D3, Е, В) и минералами (селеном, фосфором, железом, цинком, медью). А помидоры содержат антиоксиданты. Получатся двойная польза в одной сковородке.

ОВСЯНКА, СЭР!

Ну, или другая каша (гречка, пшено, рис, перловка...). А если любите экзотику, попробуйте приготовить кашу на овсяном молоке! Или на кокосовом, или на любом другом альтернативном. Спорим, вы удивитесь вкусу.



УЖЕ +100500 СТАТЕЙ НАПИСАНО НА ТЕМУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ДА-ДА, ВСЕ УЖЕ ДАВНО УЯСНИЛИ, ЧТО ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ, РАЗНООБРАЗНОЙ И ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ. НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ НА ЗАВТРАК 10 МИНУТ? И СВАРГАНИТЬ СУФЛЕ С БРОККОЛИ И КОЗЬИМ СЫРОМ ИЛИ ИСПЕЧЬ БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ С ИНЖИРОМ И ЗЛАКАМИ НЕКОГДА, ДА И ЖЕЛАНИЯ ОСОБОГО НЕТ.

Употребление цельного зерна насытит организм. Это ещё и отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Кроме того, цельные зёрна богаты антиоксидантами, фитостеролами, витаминами группы В и ценными минералами.

Каши быстрого приготовления лучше не покупать. Зерно в них перемолото настолько мелко, что пользы никакой не будет. В обычные каши можно



ЧТО ТЫ ТАЩИШЬ В РОТ ВСЯКУЮ ДРЯНЬ?

Отлично хочу рассказать о том, что точно нужно исключить из утреннего меню.

– **Продукты с высоким содержанием сахара и простых углеводов.** Это, например, хлеб из пшеничной муки, очень сладкие каши, шоколадные и ореховые пасты... Эти продукты могут вызывать резкий подъём уровня сахара в крови, а затем резкое падение, что приведёт к внезапному чувству голода и усталости.

– **Жирные и тяжёлые блюда.** Что-то вроде жареного мяса, копчёностей или жирного плова. Такие блюда могут быть трудны для переваривания утром и могут вызвать чувство тяжести в желудке.

– **Два эспрессо!** Избыток кофеина может привести к нервозности. Вместо кофе лучше выпить воды с лимоном, чай или свежевыжатый овощной сок.

В общем, завтракайте правильно и вкусно!

добавлять ягоды, йогурт, сыр, даже мясо... Простор для экспериментов!

БУТЕРЫ!

Ооо, это то, что ем я каждое утро. Просто, быстро и (не поверите) полезно! Правда, чтобы бутеры стали полезными, нужно учесть ряд нюансов. Например, использовать полезные элементы: цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, зелень, сыр, рыбу или нежирное мясо. Майонезу, колбасе со шпиком и белому мягкому батону мы говорим решительное: «Нет!»

СМУЗИ

Самый удобный вариант в весенне-осенний период. Смешиваем в блендере овощи и фрукты – пьем. Вкусный напиток получается из шпината, банана, яблока и миндального молока. Хорошо добавить орехи в качестве белкового ингредиента. Ведь они богаты полезными для нас омега-3 и омега-6 жирными кислотами.



ФАКТ

В 2018 ГОДУ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ СТРАН ОБЪЕДИНИЛИСЬ И СОЗДАЛИ МЕЖДУНАРОДНУЮ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ ИНИЦИАТИВУ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЗАВТРАКА. ЭКСПЕРТЫ СОБРАЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМЕ И ОПУБЛИКОВАЛИ ИХ В МЕДИЦИНСКИХ ЖУРНАЛАХ ВСЕГО МИРА.

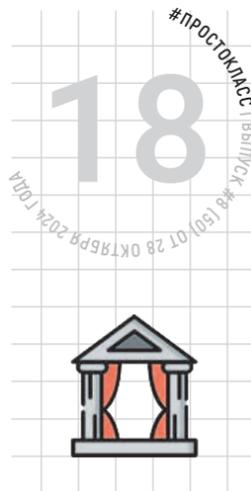
РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЗАВТРАК ОБЫЧНО СОСТАВЛЯЕТ 16-21% СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПРИНОСЯ ВАЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ (НАПРИМЕР, ГРУППЫ В И КАЛЬЦИЙ), А ТАКЖЕ МИНЕРАЛЫ.

ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ВКЛЮЧАТЬ В УТРЕННИЙ РАЦИОН ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ, ВИТАМИНАМИ И ПОЛЕЗНЫМИ ЖИРАМИ. СОВЕТУЮТ ЕСТЬ ОВСЯНКУ С ЯГОДАМИ И ОРЕХАМИ, ТОСТЫ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ, МЮСЛИ С ЙОГУРТОМ, СМУЗИ ИЗ ОВОЩЕЙ ИЛИ ОМЛЕТ С СЫРОМ.

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ!

РЕЖИМ ДЛЯ 1 СМЕНЫ:
1 завтрак – 7:00 – 7:30
2 завтрак – 10:30 – 11:00
Обед – 13:00 – 14:00
Полдник – 16:00 – 16:30
Ужин – 19:00 – 20:00

РЕЖИМ ДЛЯ 2 СМЕНЫ:
Завтрак – 8:00
Лёгкий ланч – 10:30
Обед – 12:30
Полдник – 15:00
Ужин – 19:30 – 20:00



Время идти в театр!

ЗА ОКНОМ ОСЕНЬ, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ИВАНОВСКИЕ ТЕАТРЫ НАЧИНАЮТ НОВЫЙ СЕЗОН И УЖЕ ОТКРЫЛИ ДВЕРИ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ ГОРОДА. ВОТ И МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ПРЕМЬЕРЫ ВО ДВОРЕЦ ИСКУССТВ. РАССКАЖЕМ, ЧТО ИНТЕРЕСНОГО ПОДГОТОВИЛИ РЕЖИССЁРЫ И АРТИСТЫ В ЭТОМ СЕЗОНЕ.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР

Сезон открывается с премьеры постановки по мотивам бессмертной комедии Мольера **«ТАРТЮФ» (16+)**.

Почти пять столетий театры обращаются к этой комедии и ищут ответа на вопрос: «В чём секрет Тартюфа? Почему добрый, умный человек поверил лжецу и лицемеру? И где тайные кнопки, на которые давят такие охотники за душами?». И в то же время «Тартюф» – весёлая и остроумная комедия, полная узнаваемых характеров и бойких диалогов.

Где купить билет: на сайте театра, можно по пушкинской карте. Ценз 16+



«Гамлета» уже смотрели, кстати? Советуем.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР

МЭРИ ПОППИНС (6+)

Все мы с детства знаем историю очаровательной няни-волшебницы, воспитывающей детей в одной из лондонских семей. Сюжет прост: однажды в тихом предместье Лондона, как две капли воды похожем на спальный район любого большого города, вместе с



северо-западным ветром появляется Мэри Поппинс. Это не только настоящая Леди Совершенство, но и лучшая няня в мире. Не верите? Актёры музыкального театра докажут это, покажут, спойт и станцуют. Ведь вместе с ней возможно всё.

Где купить билет: на сайте театра, можно по пушкинской карте.

Ближайший спектакль **1 ноября**, другие даты уточняйте в афише.



Если хочется чего-то более романтического, то добро пожаловать на мюзикл:

«МАТА ХАРИ: ЛЮБОВЬ И ШПИОНАЖ» (16+)

«Око зари», легендарная шпионка, танцовщица или просто влюблённая женщина – история Маты Хари по сей день остаётся загадкой, полной мистики и невероятных событий. Это настоящий музыкальный детектив по мотивам пьесы Елены Греминой «Глаза дня». Хитовые вокальные и танцевальные номера, искромётные повороты сюжета и тайны, страсть и любовь – в спектакле ивановского музтеатра.

Где купить билет: на сайте театра, можно по пушкинской карте.



В музыкальном театре школьникам будет интересно также посмотреть **«Капитанскую дочку»**, **«Фанфан тюльпан»**, **«Три мушкетёра»**, **«Летучий ко-**

рабль», **«Конёк-Горбунок»**, **«Старик Хоттабыч»**, мюзикл **«Легенда»**, **«Бесприданница»** и **«Остров сокровищ»**.

ТЕАТР КУКОЛ



«КРАСНАЯ ШАПОЧКА» (0+)

Музыкальный спектакль увидит свет в декабре и станет частью новогодней программы. Эта сказка есть и у Шарля Перро, и у братьев Гримм, она переживала множество интерпретаций, но на сцене театра кукол – классический вариант, который подарит зрителям праздник в новогодние каникулы.

Где купить билет: на сайте театра, можно по пушкинской карте.



ЛЮБИТЕ ФОТО С НЕОБЫЧНЫХ РАКУРСОВ? ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ЗАДУМЫВАТЬСЯ: А КАК ЭТО СДЕЛАЛИ? ТОГДА ВАМ СЮДА! СЕГОДНЯ БУДЕМ ДЕЛАТЬ ФОТО «ИЗНУТРИ» ГИТАРЫ. КАК ОБЫЧНО – БЕЗ ФОТОШОПА, ДОРОГОЙ АППАРАТУРЫ И ПОМОЩИ ИМЕНИТЫХ ФОТОГРАФОВ. ДЕЛАЕМ КРУТЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ СНИМКИ НА ОБЫЧНЫЙ СМАРТФОН.



О чём поёт гитара?

НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- кусок картона (А4 достаточно),
- циркуль,
- ножницы (или канцелярский нож),
- клей,
- чёрная бумага или краски,
- скотч,
- вязальные нитки (не толстые),
- друг/приятель с телефоном,
- настрой покорить мир.

ПОДГОТОВКА

Для начала необходимо вырезать круг в центре листа картона. Диаметр круга – 10 см. Затем приклеиваем небольшие «порожки», на которые будут крепиться струны, и сами «струны» тоже крепим на этих «порожках»



(струны делаем из вязальных ниток, расстояние между струнами – 1 см).

Обратную сторону картона красим в чёрный цвет (или наклеиваем туда кусочек чёрной бумаги с вырезанным кругом по центру).

ПРОЦЕСС

Теперь находим подходящую локацию. На самом деле, подойдёт почти любая. Просто задайте себе вопрос: где бы было прикольно посидеть и попеть песни под гитару? Представьте, как это могло бы быть: это уютный

сквер с лавочкой или лесная опушка? Утро или вечер? Придумайте историю и попробуйте воплотить её на фото! Придумали? Тогда одевайтесь и отправляйтесь с вашим НЕфотографом в подходящее место.

Нефотограф должен взять в руки вашу «гитарную» заготовку так, чтобы его пальцы оказались видны (как на фото). Другой рукой он держит телефон и снимает.

Готовы? Тогда позируем. Чем больше вариантов, тем шире выбор!



ОБРАБОТКА

Выбираем лучшее фото и немного обрабатываем его. Я делаю это в галерее телефона. Подкручиваю яркость, контраст и насыщенность. Но вы можете использовать специальные приложения для обработки. Так итог будет ещё интереснее.

Осталось только выложить новую крутую аву в соцсети и собирать восторженные комменты!

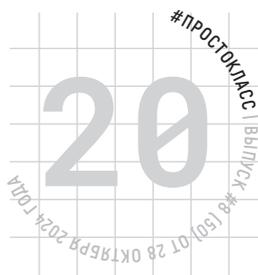
РЕКОМЕНДАЦИЯ

– Не одевайтесь в то, что может «слиться» с фоном, иначе на фото вы просто потеряетесь.

– Добавьте яркое пятно. Пусть это будет заходящее солнце или костёр. Так снимок станет более цепляющим и необычным.

– Кайфуйте! Это самое важное. Если вы получите удовольствие от процесса, фото получится живым!





Doveveryay, no proveryay

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 8 (50) 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: А. Арефьева,

А. Белова, Л. Умнов,

А. Федосеева, М. Макашина

Фото: pinterest.ru,

shutterstock.com,

Р. Лаурентьев, М. Макашина,

М. Смирнова, А. Белова,

А. Тертыйный, А. Коростелёв,

архив школы №26, архив «Ин-

тердома», архив «Притяжения»

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

21.10.2024 г. в 18.00

Дата выхода: 28.10.2024 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. Благонравова, д. 3
Тел.: +7 (4922) 24-36-72
Номер заказа: 30822

Тираж: 5 000 экз.

Регистрационный номер:

ПИ № ТУ 37-00390 от
14.01.2020 г. Выдано Управ-
лением Федеральной службы
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
по Ивановской области.

Зарегистрировано в Реестре
школьной прессы России:
RSPR 37-03753-Г-01

НАБИВШАЯ ОСКОМИНУ ФРАЗА – «МЫ ЖИВЁМ В ТЯЖЁЛОЕ ВРЕМЯ». С ОДНОЙ СТОРОНЫ, БЛАГОДАРИ ИНТЕРНЕТУ У НАС ЕСТЬ ДОСТУП К ОГРОМНОМУ КОЛИЧЕСТВУ РАЗЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ (НЕСМОТРИ НА ПОПЫТКИ ЧТО-ТО ЗАБЛОКИРОВАТЬ ИЛИ ЗАМЕДЛИТЬ). С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, В ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ ЛЕГКО ЗАПУТАТЬСЯ. ИЛИ ВАС ПОПРОБУЮТ ЗАПУТАТЬ. НЕВАЖНО, ИЩЕТЕ ЛИ ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЮБИМУЮ ИГРУ ИЛИ ЧИТАЕТЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ – НА ДВА САЙТА ВАМ ВЫПАДЕТ ТРИ МНЕНИЯ. КАК ЖЕ В ЭТОМ РАЗОБРАТЬСЯ? ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО РАБОТЕ С ИНФОРМАЦИЕЙ В СЕТИ.

ФАКТЧЕКИНГ

Или по-простому – проверка информации. Не стоит сразу верить тому, что прочитали, лучше перепроверить данные на других сайтах и в телеграм-каналах. Всё-таки, если одно и то же говорят не в одном, а в двух или трёх источниках (желательно независимых друг от друга), то это похоже на правду.

«ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ»

Или источники, внушающие хоть немного доверия. Если говорить про новости, то, наверное, федеральное или международное агентство более правдиво, чем телеграм-канал с несколькими сотнями подписчиков (хотя и в крупных медиа может быть деза).

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ

Интернет – место большое, в нём можно найти практически, что угодно и на любую тему. Нужна помощь по физике или химии? В сети полно научпоп-блогеров и тематических статей. Интересуетесь ситуацией в стране и в мире? Обращайтесь к новостным агентствам и общественно-политическим деятелям. Звучит банально? 100%. Но проговорить это нужно, тем более я сам видел, что у некоторых могут быть проблемы с поиском информации. Если же разные люди говорят разные вещи по одному вопросу, возвращаемся и перечитываем пункт «Фактчекинг».

ИЗБЕГАЙТЕ АНГАЖИРОВАННОСТИ

Этот пункт скорее относится к новостям, хотя может быть применим и к остальным жанрам контента. Эмоции, обвинения, пердёргивания – главные рэд флагс в мире



информации. Чем больше в тексте или видео субъективного мнения автора и чем меньше сухих фактов, тем выше шанс, что вам попытаются преподнести пропаганду. Если вы хотите узнать максимально достоверную информацию, то постарайтесь найти нейтрального автора (авторов). Либо смотрите субъективную информацию, но без иллюзий и с разных сторон.

НИКОМУ НЕ ДОВЕРЯТЬ!

Ладно, это кликбейт. Доверять можно, но, следуя за названием, нужно и проверять. Интернет – уникальное изобретение, благодаря которому каждый может донести свою позицию до всего мира (в теории, конечно). Однако, это и плюс, и минус: в интернете полно недостоверной информации. Кто-то её выносит в паблик по собственной глупости, а кто-то специально, чтобы дезинформировать. Помните это.

И ещё. Включайте голову и старайтесь трезво мыслить. Это не только про поиск информации в сети, это общий совет.