

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
ДЕКАБРЬ 2024
#10 (52)

КАК ЕСТЬ ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО / СТР. 3

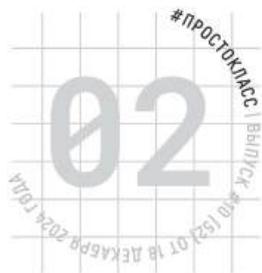
«ГОЛОС» МЕЧТЫ
/ СТР. 8

КАКИМ ЗАПОМНИТСЯ
2024? / СТР. 14-15

ФЕСТИВАЛЬ
«УСЛЫШИМСЯ»
/ СТР. 18

С НОВЫМ
ГОДОМ!

ТРАВМАТОЛОГ О СЕКРЕТАХ ВЫЖИВАНИЯ ЗИМОЙ / СТР. 10-11



От сердца к сердцу

НОВОГОДНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Народ!

Вот и заканчивается ещё один год – яркий, насыщенный, полный приключений и открытий. Были победы и были ошибки – все они научили нас быть сильнее, умнее и добрее. Мы, редакция газеты #простокласс, гордимся вами – вашими успехами, смелыми идеями и творческим подходом к любой

задаче. Вы – наша энергия и источник вдохновения!

Желаем в новом году крутых побед, верных друзей и незабываемых моментов. Пусть каждый день будет как страница приключенческой книги, в которой вы – главные герои! Берите от каникул всё: катайтесь на коньках, смотрите любимые фильмы,

веселитесь с друзьями и загадывайте самые смелые желания под бой курантов.

Спасибо, что этот год мы провели вместе. Вперёд к новым высотам – вместе с #простокласс!

*С любовью и вдохновением,
ваша редакция*



Надежда Виткина,
начальник Управления
образования Администрации
г. Иваново

Дорогие педагоги, учащиеся! Уважаемые родители!

От всей души поздравляю Вас с наступающими праздниками Нового года и Рождества!

Эти волшебные праздники всегда приносят с собой атмосферу радости, надежды и ожидания чуда. Это время, когда мы подводим итоги прошедшего года и строим планы на будущее, вдохновляясь новыми возможностями и свершениями.

Новый год – это не просто смена даты в календаре, а возможность начать что-то новое, задать себе высокие цели и смело двигаться к их достижению.

Дорогие ребята, пусть в новом году каждый из вас найдёт смелость и уверенность в своих силах, а ваши мечты и желания обязательно сбудутся!

Я от всей души благодарю Вас, дорогие педагоги, за Ваш труд, высокий профессионализм, за Вашу любовь к детям, своей профессии и преданность родной школе. Желаю Вам здоровья и благополучия.

Уважаемые родители, ваша поддержка и понимание – залог успеха каждого ребёнка. Мы ценим Ваше участие в жизни школы и вашу доверенность к нашим педагогам. Пусть наступающий год принесёт в Ваши семьи счастье, здоровье и множество радостных моментов!

Дорогие друзья! Пусть Новый год войдёт в Ваши дома с верой в добро, с надеждой на мир, пусть принесёт счастье, подарит энергию, оптимизм и хорошее настроение.

С Новым годом! Пусть он будет полон радости, успехов и самых светлых перспектив!



Александр Шаботинский,
глава города Иваново

Дорогие друзья!

Поздравляю вас с наступающим Новым 2025 годом!

Этот самый любимый и долгожданный праздник объединяет нас вокруг наших главных ценностей; любви к детям, родителям, близким. В предновогодние дни каждый верит, что наш мир станет лучше и добрее, счастье и успех придут в каждый дом и в каждую семью.

Провожая уходящий год, хочу поблагодарить учителей и родителей за совместный труд, за бесценный вклад в дело обучения и воспитания детей и молодежи.

В Новом 2025 году желаю всем ивановским школьникам достойных свершений, успехов в учёбе, больших достижений в спорте и творчестве, созидательной энергии и воплощения всех начинаний. В новом году не забывайте радовать нас своими успехами, делать добрые дела, находить для себя новые увлечения, быть хорошими и верными друзьями.

С Новым годом!



Как есть вкусно и полезно

СЕКРЕТЫ ФЕСТИВАЛЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



В НОЯБРЕ В «ПРИТЯЖЕНИИ» ПРОШЁЛ III ФЕСТИВАЛЬ ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ, ОН ОТКРЫВАЛ ВСЕРОССИЙСКУЮ АКЦИЮ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!» ОТ ДВИЖЕНИЯ «СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ». ОРГАНИЗАТОРЫ РАССКАЗАЛИ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ, КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО, ЧТО ГОТОВИТЬ НА ЗАВТРАК, ЧЕМ РАДОВАТЬ СЕБЯ В ПЕРЕКУС.

На торжественном открытии участников поприветствовали заместитель председателя Ивановской городской думы Галина Бочкова, депутаты Борис Мурванидзе и Ольга Чибизова, а также начальник городского управления образования Надежда Виткина.



— Мы со своей стороны прилагаем усилия, чтобы привить нашим детям любовь и привычку к вкусной и здоровой пище: обновляем оборудование школьных столовых, приглашаем родителей на дегустации, рассказываем о правильном питании ребятам. Недавно в школе №56 организовали «Завтрак с директором» и украсили обеденные столы букетиками лаванды. Надеемся, что у школьников будет крепнуть понимание о пользе здорового питания и приверженность к полезному рациону, — отметила Галина Бочкова.

Участники фестиваля смогли ближе познакомиться с новыми трендами здорового питания, пообщаться с представителями организаторов питания в школах и поучаствовать в полезных мастер-классах. На фестивале работали образовательные площадки медицинского колледжа, состоялась сырная презентация, прошли лекции о здоро-

вом питании от нутрициолога и врача диетолога-гастроэнтеролога, для детей была организована танцевальная тренировка.

Участникам мероприятия рассказали о пользе шоколада, натуральной пастилы, сухофруктов и эфирных масел.

Тамара Савранская, организатор мастер-классов на фестивале:

— Мы учили детей готовить фруктовые чипсы из банана, апельсина и яблока. Для того, чтобы это было не только вкусно, но и полезно, мы обязательно должны сохранять температурный режим 45–50 градусов.

Шеф-повар Алексей Родин раскрыл секреты приготовления ПП-блюд. И даже показал, как сделать снег из пломбирного крема. Дома повторить не получится, понадобится жидкий азот.



Ольга Чибизова, депутат Ивановской городской Думы:

— На территории Ивановской области уже третий год успешно реализуется проект «Мир возможностей», в рамках которого и проходит региональный фестиваль здорового питания. Фест нацелен на пропаганду здорового образа жизни, а основная наша цель — научить детей как питаться правильно, чтобы этот полученный опыт они смогли затем транслировать в своих образовательных учреждениях.

На фестивале вкусно кормили: полезными бургерами на мультизлаковой булочке, салатом «Цезарь», котлетами из индейки, куриными шашлыками и круассанами с ветчиной.



Дарья Кротова, ученица лицея №6:

— Я считаю, что полезное питание в школах должно быть сбалансированным. Конечно же, оно должно обладать различными микроэлементами полезными. И, безусловно, оно должно быть вкусным.

В этом году к фестивалю присоединились и представители фитнес и бьюти-индустрии. Красота кожи и состояние волос тоже зависит от правильного питания.

Участники, которые сами научились есть правильно, теперь смогут проводить уроки здоровья в своих школах. А те, кто наиболее ярко проявит таланты, смогут получить путёвку в международный лагерь «Артек».



#ПРОСТОЖИЗЬ
Выпуск №10 (52) от 18 декабря 2024 года

04



КСЕНИЯ ГОЛУБЕВА

Ученица 9 класса
школы №56

Модель, поэтесса и журналистка

ВСЁ, ВЕЗДЕ И СРАЗУ!

КТО СКАЗАЛ, ЧТО ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ СКУЧНА? ДЕВЯТИКЛАССНИЦА КСЮША ГОЛУБЕВА ТОЧНО С ЭТИМ НЕ СОГЛАСИТСЯ. МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗЫ, СЪЁМКИ, СТИХИ, ЖУРНАЛИСТИКА И СПОРТ – ВСЁ ЭТО ЧАСТЬ ЕЁ НАСЫЩЕННОГО РАСПИСАНИЯ. О ЕЁ ПУТИ К УСПЕХУ И БОЛЬШИХ МЕЧТАХ ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ.

– Ксюша, когда я готовилась к интервью, то нашла о тебе огромное количество информации. Ты и модель, и журналист, и поэтесса, сдаёшь нормативы ГТО, путешествуешь. У тебя удивительно насыщенная жизнь. Давай обо всём по порядку. Расскажи про свой опыт работы моделью?

– Я впервые вышла на подиум в 2022 году, это было в Санкт-Петербурге на «Kids show Farytaly». Мне так понравилось, что я решила продолжать. Теперь я сотрудничаю с разными брендами, самые известные из которых Котофей, Sela, S G W, ILCOTT, Gulliver.

– Из чего состоит подготовка к дефиле?

– Этапов много: примерка образов, работа стилистов, репетиции. Иногда мы приезжаем на показ за 6–7 часов до начала, и нет ни одной свободной минуты, даже на перекус. После стилистов есть вообще запрещено, наверное, поэтому модели худенькие (смеётся).

– У тебя даже награда за успехи в показах есть, расскажи о ней.

– Я получила премию в Беларуси на показе «Белорусский стиль». Награду вручали не только за достижения в модельном деле, но и за все достижения в целом. Приятно понимать, что ты добиваешься больших высот.

– В твоей жизни есть только подиум или съёмки тоже?

– Да, я снимаюсь на фото тоже, бывают съёмки для маркетплейсов и журналов. В прошлом году я приняла участие в фотодне нескольких дизайнеров, и по итогам мои фото, как и фото ещё нескольких моделей, выбрали два испанских журнала, напечатав меня на своих страницах. Мне было очень приятно думать, что моими фотографиями будут восхищаться другие люди, даже за границей.

– Сложно совмещать школу и работу моделью?

– Все нет, в приоритете у меня учёба. Большинство показов проходит в праздничные или выходные дни, я всё успеваю.

– Свободное время остаётся? Чему его посвящаешь?

– Я разносторонний человек, рисую картины, леплю из глины, пишу стихи.

– Как ты придумываешь стихи?

– Идея для нового произведения появляется спонтанно, рифма идёт от





самого сердца. Даже во сне у меня рождаются стихи – жалко, что не успеваю их записать. Я очень люблю свои стихотворения, ведь их можно назвать частью моей души. Каждое – смешение моих эмоций и того, что я чувствую на данный момент.

– Ты не пишешь стихи в стол, их публикуют. Расскажи об этом.

– Мои стихи печатали в ежегодном альманахе. В сборник вошли произведения: «Полёт», «Осенние мысли», «Душа» и «Новый год». Это так приятно и почётно. Печататься для меня – большой успех и шанс для развития, продвижения моего хобби.

– Хочешь выпустить свою книгу?

– Поэзия – моя жизнь, если будет возможность в будущем выпустить собственную книгу, я непременно это сделаю.

– Рядом с литературным творчеством у тебя стоит журналистика. Почему она?

– В детстве мама рассказывала мне много про журналистику, она сама работала на телевидении и в газете. Однажды мне предложили сделать

репортаж об «International kids fashion week» – это мероприятия в Сочи, в котором я приняла участие.

– Тебе понравилось, и ты решила продолжать?

– Конечно! В прошлом году я прошла обучение в школе «Останкино» в Москве. У меня есть опыт телевизионных съёмок. Я снималась в ежемесячной молодёжной программе о моде на канале Fashion.tv. Брала интервью для KIDS TV у Леона Кемстача, Камиллы Валиевой, группы FILATOV&KARAS. Была ведущей рубрики на канале MUSIC BOX.

– И когда только всё успеваешь?!

– В том и дело, что не успеваю. Пока сложно каждую неделю ездить в Москву на съёмки передач и параллельно учиться. Поэтому решила взять паузу в этом деле. Спойлер! Я приняла участие в одном крупном проекте, о котором я уже скоро расскажу в своём блоге. Так что ждите!

– Ты и блог ведёшь?

– Да, в VK и Telegram. Показываю свои новые работы: стихотворения и рисунки; делюсь эмоциями и чувствами. Снимаю свои образы и выходы на показах, публикую репортажи и интервью. Думаю, у меня выходит очень ярко и интересно, точно не брошу это дело.

– Всё это про творчество. А как сюда вписываются нормативы ГТО?

– Я давно хотела сдавать ГТО, но возможность представилась в этом году. Мне было интересно, на что я способна. Считаю, что для первого раза у меня хороший результат: бег (30 метров) – серебро, бег (2 километра) – бронза. Планирую участвовать и дальше.

– Помогают ли тебе родители в твоих увлечениях?

– Я больше скажу: поддержка родителей и даёт мне силы на достижение новых вершин! За каждым успешным человеком стоят родители и близкие, которые вдохновили его, вселили в него веру в себя и жажду новых открытий. Моя семья – моя самая главная опора!

– Кем хочешь стать в будущем?

– Сложный вопрос. Хоть несколько лет назад я уже определилась – точно буду работать в творческой профессии, но до сих пор не выбрала одну, ту самую. Знаю, что буду сдавать ОГЭ по английскому и обществознанию, эти предметы мне нравятся. Возможно, стану 3D дизайнером, хотелось бы создавать новые предметы в программе на компьютере, а потом воплощать их в жизнь.

– Какие у тебя планы на следующий год?

– Я хочу хорошо закончить девятый класс, сдать экзамены и не подве-



сти учителей. Побольше путешествовать и проводить время с семьёй. Я не люблю сидеть на одном месте, постоянно ищу новое, а путешествия дают мне вдохновение и новые идеи. Я всегда стараюсь жить сегодняшним днем, как только появляется цель – сразу хочу ее достичь. Приятно, когда мечты сбываются. К примеру, я уже летала на воздушном шаре в горах на рассвете, несколько лет открываю новые места на вертолетных экскурсиях. Одно из моих главных желаний я осуществила несколько лет назад – я плавала с дельфинами. Еще фотографировалась с семьей с настоящим медведем по имени Том, представляете? Я хочу верить, что мои желания легко будут сбываться и дальше.



Новый год

Волшебный звон и песен краски
Разбудят в нас дух Рождества.
Все наши сны подобны сказке.
Мы начинаем верить в чудеса.
Кругом веселье, шум, гирлянды!
Застолья! Праздник! Новый год!
Пусть сбудутся у вас желанья,
И сердце звонко запоёт.
Все семьи снова соберутся,
Как было испокон веков.
Этот обычай не забудут.
Ценить его – важнее всего.
И вот настал уж бой курантов,
Чтобы напомнить вам о том,
Что впереди ещё так много
Больших открытий, добрых слов.

Молодец! Возьми с полки пирожок



АННА УРУСОВА

Детский и семейный психолог

КОНЕЦ ГОДА – #ПРОСТОКЛАССНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ АНАЛИТИКИ И РАЗМЫШЛЕНИЙ. ПОДВОДЯ ИТОГИ, МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧЕМУ ТЫ НАУЧИЛСЯ, ЧТО СДЕЛАЛ КРУТО, А ЧТО СТОИТ УЛУЧШИТЬ. ЭТО ПОМОГАЕТ НАСТРОИТЬСЯ НА НОВЫЙ ГОД И СТАВИТЬ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ. ПСИХОЛОГ АННА УРУСОВА ПОДЕЛИЛАСЬ ПРОСТЫМИ СОВЕТАМИ, КАК СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ПОДЫТОЖИВАНИЯ ИНТЕРЕСНЫМ И НЕСТРЕССОВЫМ.

– Почему важно подводить итоги года?

– Это помогает оценить успехи, осознать недостатки собственных решений и спланировать будущее. Лучшее время для этого – конец или самое начало года, так как именно в это время легче оценить прошедший период и построить планы на будущее.

– Можно ли «неправильно» подвести итоги года?

– Да, итоги можно подводить «неправильно», если они основаны на искажённых фактах или на эмоциях. Например, если вы учитываете только негативные моменты и игнорируете достижения. Важно, чтобы итоги были сбалансированными и отражали реальность.

– С чего начать?

– Сесть в спокойной обстановке, достать красивый блокнот и записать все значимые события года. Разделить их на 3 категории: достижения, ошибки и уроки. Цифровые заметки тоже можете использовать, главное, чтобы вам было комфортно.

– Как правильно оценить достижения и ошибки?

– Чтобы понять, считается ли то или иное событие достижением, оцените его по шкале от 1 до 10, где 1 – это незначительный эпизод вашей жизни, а 10 – настоящая победа. Также проанализируйте, как не повторять ошибки, которые допускали ранее.

– Что делать с самокритикой и самосомнением?

– Попробуйте вести дневник благодарности – в нём записывают достижения и положительные моменты. Такое занятие помогает оценивать успехи

более позитивно. Поделюсь секретом – у меня есть блокнот, в который я каждый день записываю свои достижения – большие и маленькие. Его всегда можно пролистать, вспомнить собственные успехи и вдохновиться, если это необходимо!

– Как сделать процесс подведения итогов не стрессовым?

– Создайте комфортную атмосферу: выберите тихое место, где вам никто не будет мешать, приготовьте любимый напиток. Подходите к процессу с открытым сердцем и чистым разумом, стремитесь к объективной оценке. Учитывайте простые человеческие слабости, которые присущи каждому из нас.

– Как избежать разочарований от себя и мира в будущем году?

– Не забывайте, что всем людям свойственно совершать ошибки. Сосредоточьтесь на «уроках», которые

вы вынесли из подобных ситуаций. Отрицательный опыт – тоже опыт! Возможно, вам придётся пересмотреть некоторые планы и цели, чтобы адаптировать их к реальности.

– Это мой следующий вопрос. Как поставить реальные цели на год?

– Используйте метод SMART. Ваши цели должны быть конкретными, чётко обозначенными, измеримыми – результат должен иметь определённые критерии оценивания, достижимыми – нужно учитывать реальные ресурсы, которыми вы располагаете, актуальными – насколько эта цель важна для вас. И ограниченными по времени – напишите, когда её нужно выполнить.

– Что делать со сложными целями?

– Разбейте их на более мелкие, пусть это будут ваши шаги. Придумайте главный и запасной планы действий. Начните с простых задач, постепенно увеличивая сложность.

– Какие привычки помогут двигаться к целям?

– Регулярно пересматривайте свои цели и оценивайте прогресс. Используйте ежедневник и ведите журнал успехов. Для достижения целей составляйте план действий с учётом собственных ресурсов.

– Почему важно ставить цели в разных сферах жизни, а не только в учёбе?

– Цели в различных сферах помогают создать гармонию и баланс. Они способствуют личностному росту и ощущению удовлетворённости собой. Пусть в 2025 году у вас будут цели в школе, дома, с друзьями, в спорте и увлечении. Выйти на пикник большой компанией или закончить рисовать картину по номерам – тоже цели, не обесценивайте их.



Тайный Санта спасёт Новый год

СЛЫШАЛИ, СКОРО НОВЫЙ ГОД? ТОЛЬКО ТСС! А ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? ЧТО ПО ГОРОДУ РАССТАВЯТ +100500 ЁЛОК, В КОРИДОРАХ ТОРГОВЫХ ЦЕНТРОВ БУДУТ НОН-СТОПОМ ЗВУЧАТЬ НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПЕСНИ, А ДОМА КОТ С НОВА И С НОВА БУДЕТ РОНЯТЬ САМЫЙ НИЖНИЙ ШАРИК С ЕЛКИ. БУДЕТ МНОГО ПОДАРКОВ: ОТ РОДИТЕЛЕЙ, БАБУШЕК И ДЕДУШЕК, ДЯДЬ И ТЁТЬ, БРАТЬЕВ, СЕСТЁР И ДРУЗЕЙ. А ЕЩЁ ВСЕ КОЛЛЕКТИВЫ БУДУТ ИГРАТЬ В ТАЙНОГО САНТУ!

Для тех, кто ещё не знает, что это такое, рассказываю. Это новогодняя игра, суть которой в анонимном обмене подарками. То есть ты не знаешь, кто дарит тебе подарок, но знаешь, кому даришь ты. Но тот, кому ты даришь, не знает, что этот презент от тебя. Не запутались?

Тайный Санта – это супер тренд последних лет. Отличный способ обменяться нужными и душевными подарками, избежав горы бесполезных мелочей и больших трат на подарки каждому.

КАК ИГРАТЬ:

1. Соберите компанию. Найдите минимум 3–5 участников.
2. Определите бюджет подарков. Все участники должны договориться о стоимости подарков, чтобы никто не оказался в неловком положении.
3. Напишите имена участников на листочках.
4. Проведите жеребьёвку. Сложите бумажки в шапку или мешочек и пусть каждый вытянет одну. Главное правило – не раскрывать, чьё имя вам попало!

5. Купите или сделайте подарок. Выберите что-то, что порадует человека.

6. Организуйте вручение. Соберитесь в назначенный день, сложите подарки под ёлку и пусть каждый ищет свой сюрприз, пытайтесь угадать, кто его подарил.

Главный прикол в том, чтобы сохранить интригу и удивить человека своим выбором.



Топ-5 идей подарков для Тайного Санты



НАСТОЛКА

В 2025 они будут мегаактуальны. Настолки поднимают настроение, расширяют кругозор, прокачивают внимание, помогают сплотиться и сдружиться! Советую «Алиас», «Крокодил», «Твистер», «Дженгу», «Имаджинариум», «Активити 3».

КАЛЕНДАРЬ С ФОТКАМИ

Это подарок с безграничным потенциалом для креатива. Можно добавить лицо друга в мемы, отправить его на Луну, вставить в кадры любимого сериала или сделать коллаж из шуток, понятных только вам двоим.

КОМБО С СЮРПРИЗОМ

Знаете, что любит ваш друг? Соберите набор из его любимых вещей. Если не знаете, выберите тематику. Например, комбо 90-х: тетрис, тамагочи, юппи и жвачки «Love is» (маркетплейсы в помощь). Душевно, необычно и бюджетно!

QR-КОД

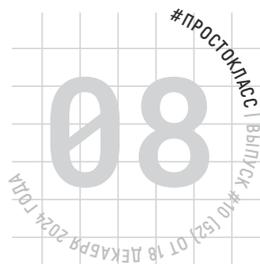
Представьте: человек получает большую коробку. Открывает, в ней ещё коробочка, а в той – ещё. И так несколько раз, пока на дне самой маленькой коробочке не обнаруживается изображение QR-кода. Он сканирует код, а там... Всё, что угодно: видео-

поздравление от всех его друзей, исполнение его любимой песни от семьи, смонтированное видео из его фоток или сертификат на мастер-класс.

САМОДЕЛКИ

Если ваши руки растут из правильного места, хенд-мейд подарки – это топ. Нарисуйте портрет, сварите мыло, сделайте свечи или ёлочную игрушку, свяжите плед или хотя бы шарф. Такие подарки греют лучше покупных!

Главное – вложите в подарок душу, и он станет самым запоминающимся. С наступающим!



**АНДРЕЙ ПАЛАЕВ,
13 ЛЕТ**

Ученик 7 класса школы J56.

Воспитанник вокально-эстрадной студии «А+Б» Лауреат I степени Всероссийского конкурса юных вокалистов «Серебряные голоса», дипломант фестиваля «Звёздный дождь», победитель онлайн-проекта «МультиАртист», лауреат Всероссийского конкурса юных талантов «ЖАР-ПТИЦА». Прошёл «слепое» прослушивание в 11 сезоне шоу «Голос. Дети», попал в команду Юлианны Карауловой, выбыл из проекта после очередного отбора.

– Как ты решил поучаствовать в легендарном шоу «Голос»?

– С раннего детства я смотрел «Голос. Дети» и всегда хотел оказаться по ту сторону экрана. Однажды я зашёл на сайт Первого канала, увидел, что принимают заявки, нужно заполнить и отослать анкету. Тогда мы с родителями решили – момент настал.

– Что ты почувствовал, когда получил приглашение в Москву?

– Я ждал ответа целый год. И вот, наконец, пришло заветное письмо с приглашением на кастинг! В течение трёх дней я соревновался с 1000 талантливых вокалистов. Волнение было огромным, но после прослушивания мне

«Голос» мечты

ПРЕДСТАВЬТЕ: ВЫ МЕЧТАЕТЕ О СЛАВЕ, ШАГ ЗА ШАГОМ ИДЕТЕ К СВОЕЙ ЦЕЛИ И ВДРУГ ОКАЗЫВАЕТЕСЬ НА СЦЕНЕ, О КОТОРОЙ ГРЕЗИЛИ НОЧИ НАПРОЛЁТ. ИМЕННО ТАКАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ СЛУЧИЛАСЬ С АНДРЕЕМ ПАЛАЕВЫМ. ТАЛАНТЛИВЫЙ ПАРЕНЬ ПРОШЁЛ КАСТИНГ НА ШОУ «ГОЛОС. ДЕТИ» И ОЧУТИЛСЯ В ТЕЛЕВИЗОРЕ.



сказали предварительное «да». Оставалось лишь дождаться окончательного подтверждения. И вот я оказался в числе 100 счастливых!

– Как ты готовился к выступлению на «слепом» прослушивании?

– Я выбрал песню – «Stayin' Alive» группы «Bee Gees». Эта ритмичная композиция стала настоящим вызовом для меня, так как в моем репертуаре не так много подобных песен. Мой педагог Саша Колчак помогал оттачивать мастерство и готовиться к выступлению.

– Какие эмоции ты испытал, когда вышел на сцену шоу?

– Это невозможно описать. Очень здорово поддержала ведущая Валя

Карнавал, она как будто забрала моё волнение.

– Кто из наставников произвёл на тебя самое большое впечатление и почему?

– Конечно, моя наставница Юлианна Караулова. Я благодарен ей за то, что она повернулась ко мне на «слепых» прослушиваниях и позволила продолжить участие в проекте. Она очень внимательная, добрая и невероятно красивая!

– Какое самое яркое воспоминание о проекте?

– Мне посчастливилось спеть дуэтом с Димой Бианом – об этом я даже не смел мечтать!

– Что нового о себе ты узнал на проекте?

– Я понял, что несмотря на волнение, в нужный момент я могу собраться и показать себя.

– Как ты совмещал участие в шоу с учёбой? Было ли это сложно?

– Я много пропустил, делал домашние задания, но не всё понял. Буду догонять. Такова участь конкурсантов, которые приезжают из регионов.

– Что бы ты посоветовал тем, кто мечтает попасть на «Голос. Дети» или другой певческий телепроект?

– Пробуйте! Не бойтесь! Многие ребята проходили только с 5–6 раза, они не отчаивались и не опускали руки. Я вытянул счастливый билет, ведь у меня получилось с первого раза. Я благодарен судьбе, своему педагогу и родителям! Не останавливайся и иду к новым успехам!

– Какие у тебя планы на будущее?

– Мне бы хотелось участвовать в шоу и дальше, это так интересно и захватывающе! Я хочу развиваться в вокальном направлении. Музыка – это моя жизнь! Сцена – мой второй дом!

«Услышимся!»

ГЛАВНОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ
СОБЫТИЕ МЕСЯЦА

ДЛЯ ВСЕХ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ И ШУМНЫХ ТУСОВОК У МЕНЯ ОТЛИЧНЫЕ НОВОСТИ! 29 ДЕКАБРЯ, В ВОСКРЕСЕНЬЕ, В БАРЕ «AL ROCK» СОСТОИТСЯ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «УСЛЫШИМСЯ!», НА КОТОРОМ ВЫСТУПАТ МОЛОДЫЕ ИВАНОВСКИЕ ГРУППЫ И ИСПОЛНИТЕЛИ. СХОДИТЬ НА НЕГО – ПРЕКРАСНАЯ ИДЕЯ, ЧТОБЫ РАЗВЕЯТЬСЯ ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ, ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ И, ВОЗМОЖНО, ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ БУДУЩИХ РОК (И НЕ ТОЛЬКО) ЗВЁЗД.

«Услышимся!» – музыкальный фестиваль, который мы организуем впервые. На нём смогут показать таланты молодые музыканты, ведь им так не хватает площадки для выступлений. На feste они смогут заечь по полной, найти новую аудиторию и преданных фанатов. А у посетителей появится отличная возможность познакомиться с миром ивановской музыки, о котором они, может, и не слышали. Надо исправляться!

НА ФЕСТИВАЛЕ ВЫСТУПАТ:

- Бикос
- Spiritus
- Вознесение
- Prplxdrunk
- Matthew/Zamolvi
- Wzor



Сама идея фестиваля пришла мне где-то пару месяцев назад. Моя группа «Вознесение» выпустила за год несколько альбомов, собрала вокруг себя небольшую, но комфортную аудиторию. Всё шло хорошо, но нам было просто необходимо где-то выступить. Увы, особо негде. Мы ещё недостаточно известны и богаты, чтобы собрать солидный концерт, а арт-пространства, такие как «Шкаф» и «Артерия», закрыты. Казалось, задача не решаема...

Тут в ход пошла поговорка «Хочешь сделать хорошо – сделай сам». Идея организации собственного фестиваля уже давно витала в воздухе, но мы всё никак не решались. В один из дней я решил, что смысла тянуть нет, написал знакомым музыкантам и фотографу Алине Кузнецовой. Мы загорелись идеей. И вот всех приглашаем на наш классный фест.



Алина Кузнецова,
фотограф, организатор
фестиваля «Услышимся!»

– Организация фестиваля бурлит и кипит.

Мы регулярно встречаемся, обсуждаем самые важные вопросы, генерим идеи. Очень хотим впечатлить зрителей. Само собой, с нуля создать фестиваль нелегко, возникает множество нюансов, и нам не всегда удаётся сразу найти общий язык. Но мы настроены провести мегакрутое музыкальное мероприятие. Я считаю, что усилия точно без внимания не останутся, и мы сможем найти своего слушателя.



Юля Афанасьева,
организатор фестиваля
«Услышимся!»:

– На feste будут представители самых различных жанров, это будет рай для меломанов. Можно будет найти единомышленников и просто повеселиться.

Лично я от фестиваля жду простой эмоциональной поддержки от зрителей. Тем более, это будет канун нового года – лучшее время, чтобы расслабиться. Подробности в наших соцсетях. Приходите обязательно.

Ещё «Услышимся!»

ВНИМАНИЕ

УСЛЫШИМСЯ!

**ЛУЧШИЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ЭТОЙ ЗИМЫ**

29.12 AL ROCK 18:00



Новогодние приключения

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗИМНИХ ТРАВМ И НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ТРАВМПУНКТЕ

– Как проходит ваш типичный рабочий день?

– В 8.30 все заведующие отделений собираются на общую конференцию, обсуждают планы и проблемы. После расходятся, я прихожу на своё рабочее место и заполняю истории болезней, проверяю их с коллегами, отвечаю на обращения граждан, смотрю пациентов.

– Ваши пациенты – это те, кто с переломами?

– Не только, все с ушибами, повреждениями связок – к нам.

– А если ножом человек порезался?

– Если это рука–нога и небольшое повреждение, то тогда к нам. Если грудная клетка, живот, спина – что-то серьёзное, то скорая и стационар.

– Какие травмы чаще всего происходят в зимние праздники?

– Поскользнулся, упал, повредил либо нижнюю, либо верхнюю конечность, ударился, когда слетел с ватрушки. С ранениями от петард тоже приходят, но нечасто.

– Как избежать травмы от фейерверка?

– Быть внимательным, следовать инструкции, если написано: 5 минут к петарде не подходить, значит не подходить. Даже если не взорвалась. Пострадать могут глаза, лицо, руки.

– Почему травматологи так не любят ватрушки, санки и сноуборды?

– После них всегда тяжёлые травмы. От падения со сноуборда, как правило, перелом кости голени. Восстановление минимум 3–4 месяца. Ватрушки неуправляемы и несутся с огромной скоростью, человек может сломать таз, повредить позвоночник. Это всё долгие сроки восстановления до 3–6 месяцев.

– Правда ли, что с переломом мы можем ходить и не чувствовать его?

– И бегать, и прыгать, и скакать, и в футбол играть можем. И не придавать этому большого значения. Правда, недолго, потом перелом даст о себе знать. Если чувствуете, что сильно упали и повредили конечность,

то смело приходите к нам, в травмпункт.

– Чем помочь другу, если он упал и получил травму?

– Вызвать скорую – это наиболее оптимальный вариант. Другие действия могут только навредить человеку.

– Что делать, если сам упал и ушибся?

– Если ты просто упал, встал, вроде всё хорошо, ничего не болит, дошёл до дома, но переживаешь – приехать к врачу, чтобы тебя посмотрели и грамотно оказали помощь.

– Как понять, что нужно идти к травматологу – ортопеду?

– Если вы получили травму, и болят руки или ноги. У нас есть кабинет неотложной помощи, который работает 24/7 без перерывов и выходных. Помогут всегда.

– Что самое сложное в вашей профессии?

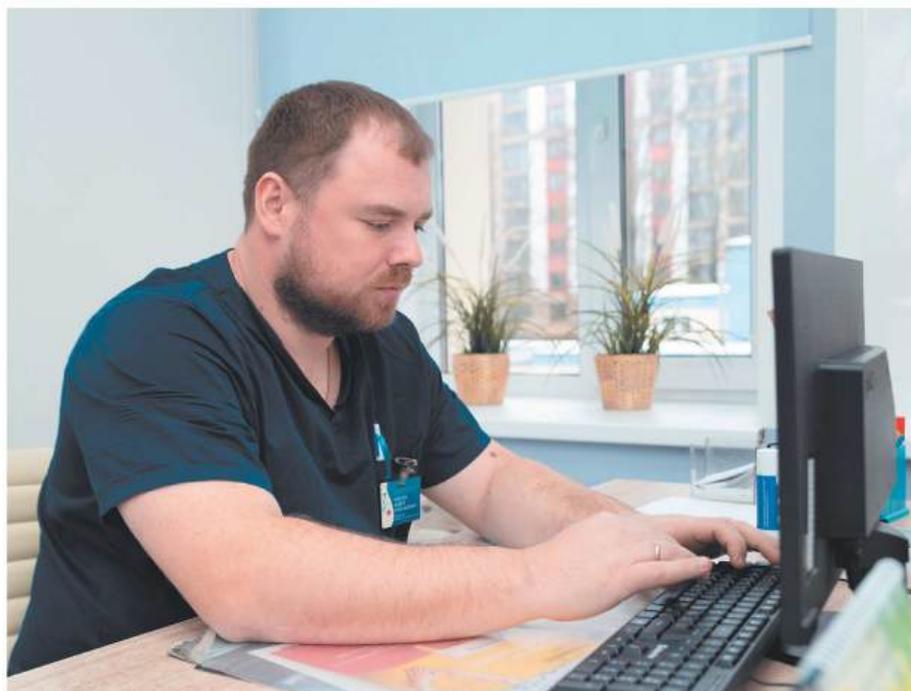
– Это работа с людьми. К нам в отделение приходят люди в стрессовой ситуации, у них паника, им больно и страшно. Поэтому донести до них информацию бывает очень сложно. Нужно уметь найти общий язык с пациентом, причём это может быть и молодой пациент, и в возрасте, с признаками алкогольного, наркотического опьянения. В остальном проблем нет.

– Какой самый сложный случай был в практике?

– Меня очень сложно удивить, но я хорошо запомнил один случай из начала карьеры. Тогда я был врачом–стажёром, ординатором в Шуйской центральной районной больнице. Я впервые столкнулся с пациентами, которых привезли после ДТП. Один ребёнок попал в реанимацию с черепно–мозговой травмой, отец погиб, а мама с младшим не пострадали. Было очень сложно рассказать женщине, что её супруг не выжил, а сын в тяжёлом состоянии.

– У вас очень большая эмоциональная нагрузка. Как вы с ней справляетесь?

– Выручают хобби. Мы с коллегами из отделения и другими врачами выезжаем на рыбалку, на природу



ФЕЙЕРВЕРКИ, СПУСК С ГОРОК НА ВАТРУШКАХ, ГОНКИ НА КОНЬКАХ И ПРОГУЛКИ ПО МОРОЗНОМУ ЛЕСУ – БЕЗ НИХ МЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ. НО КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ АТРИБУТОВ ПРАЗДНИКА ПО-СВОЕМУ ОПАСЕН. ПОЭТОМУ САМОЕ ЖАРКОЕ МЕСТО ГОРОДА В НОВОГОДНИЕ – ТРАВМПУНКТ. МЫ РЕШИЛИ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ И УЗНАТЬ О ЗИМНИХ ОПАСНОСТЯХ И МЕРАХ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАНЕЕ, А ПОМОГ НАМ НАСТОЯЩИЙ ПРОФИ – ВРАЧ-ТРАВМАТОЛОГ АНДРЕЙ КРАСНОВ. А ЗАОДНО МЫ ПОГОВОРИЛИ С НИМ О ТРУДНОЙ И БЛАГОРОДНОЙ ПРОФЕССИИ МЕДИКА.



АНДРЕЙ КРАСНОВ

Заведующий травматологическим отделением Городской клинической больницы №7 г. Иваново. Врач травматолог-ортопед с 13-ти летним стажем.

с палатками, отдыхаем где-нибудь в глуши.

– Существует ли у врачей профдеформация?

– Увы, да. Я не понаслышке об этом знаю, сам шесть лет работал врачом в отделении. Врачи становятся менее эмоциональными и чувствительными к смерти и тяжёлым болезням. Мы стараемся не пропускать через себя всю боль, с которой к нам приходят пациенты. Это работа, эмоции часто мешают.

– Какие качества важны для травматолога?

– Упорство и смелость нужны любому врачу. Хирург точно должен быть смелым, а смелость – это уверенность в себе при наличии знаний и умения рисковать. Конечно, риск должен быть осознанным.

– Немного философский вопрос, а хороший врач – это кто?

– Это тот врач, который может быть на одной волне с пациентом и может оказать ему квалифицированную помощь.

– Что бы вы посоветовали школьникам, которые хотят стать врачами?

– Поймите, что это сложная профессия, чтобы стать хорошим врачом, нужно пройти, если и не семь кругов ада, то пять точно. Будьте готовы преодолевать трудности и идти к своей цели. Придётся много учиться, сдавать сложные сессии, проходить практику, видеть боль и страдания людей. Обязательно будьте добрыми, потому что злому и агрессивному по натуре человеку в медицине делать нечего делать.

– Что больше всего вы любите в профессии?

– Очень приятно, когда пациенты возвращаются с благодарностью, рекомендуют именно наше лечебное учреждение, наших врачей своим знакомым для консультации – это стимулирует двигаться вперёд. Такое часто бывает.



– Что главное помнить, чтобы безопасно провести каникулы и не попасть к вам в кабинет?

– Будьте аккуратными и внимательными. Помните, что жизнь у вас одна. Если катаетесь на санках, то катайтесь в оборудованных местах, где это

наиболее безопасно, выбирайте умеренные высоты, используйте средства индивидуальной защиты. Каникулы – это прекрасное время, надеюсь, травмы его не омрачат. С наступающим!



ТЫ ГУМАНИТАРИЙ, И ЭТО ЗДОРОВО. У ТЕБЯ РАЗВИТО ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ТЫ ЛЮБИШЬ ИЗУЧАТЬ ИСТОРИЮ, ЛИТЕРАТУРУ, ПОНИМАТЬ, КАК УСТРОЕНО ОБЩЕСТВО, И КАК ЛЮДИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ. НО, ВОЗМОЖНО, ТЕБЕ СЛОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПРОФЕССИЕЙ? СПОКОЙНО, ЭТО НОРМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ. МЫ ЗНАЕМ, КАК СЛОЖНО ВЫБИРАТЬ. СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ НЕСКОЛЬКО ПРОФЕССИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОДОЙТИ ГУМАНИТАРИЯМ.

Сегодня ты гуманитарий... А завтра моешь планеты

ЮРИСТ



Что делают: консультируют по правовым вопросам, защищают интересы клиентов и решают юридические споры. Могут специализироваться в уголовном, гражданском или международном праве. Работать адвокатами, нотариусами, полицейскими, следователями и судьями.

Какие экзамены сдавать?

- Русский язык.
- Обществознание.
- История.

Плюсы:

- Востребованность профессии.
- Возможность работать в престижных компаниях.
- Финансовая стабильность.

Минусы:

- Высокая конкуренция.
- Необходимость постоянно изучать новые законы и нормы.

ЖУРНАЛИСТ



Что делают: пишут статьи, снимают репортажи, освещают события, проводят интервью. Работают в газетах, на сайтах, радио и ТВ. Хороший журналист должен обладать широким кругозором и уметь последовательно излагать свои мысли.

Какие экзамены сдавать?

- Русский язык.
- Литература.
- Иногда обществознание или история. Часто творческий конкурс.

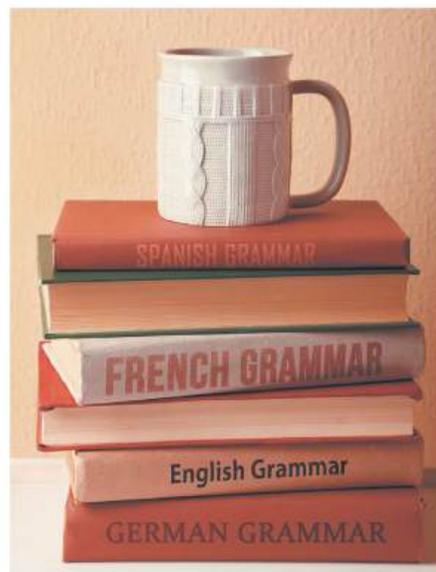
Плюсы:

- Творческая и увлекательная работа.
- Возможность познакомиться с интересными людьми.
- Свободный график.

Минусы:

- Нестабильный заработок на начальных этапах.
- Высокий уровень стресса и необходимость работать в сжатые сроки.

ПЕРЕВОДЧИК



Что делают: переводят тексты, книги, статьи, обеспечивают общение на международных мероприятиях. Переводчик должен всегда передавать смысл, стиль и тон оригинального текста.

Какие экзамены сдавать?

- Русский язык.
- Иностранный язык.
- Иногда история.

Плюсы:

- Возможность удалённой работы.
- Гибкий график.
- Участие в международных проектах.

Минусы:

- Высокие требования к уровню владения языком.
- Большая конкуренция.

БОРТПРОВОДНИК

Что делают? Обеспечивают комфорт и безопасность пассажиров на борту самолёта. Они проводят инструктажи, помогают в экстренных ситуациях, обслуживают пассажиров и поддерживают порядок.

Какие экзамены сдавать?

- Иностранный язык (чаще всего английский).
- Обществознание.
- В некоторых вузах могут потребоваться история и география.

Плюсы:

- Возможность путешествовать и видеть мир.
- Развитие навыков общения и работы в команде.
- Prestиж профессии и уникальный опыт.

Минусы:

- Ненормированный график, включая ночные смены и длительные перелёты.
- Физическая и эмоциональная нагрузка.

С опытом работы можно перейти в международные авиакомпании, где выше зарплаты и больше возможностей для профессионального роста. Некоторые бортпроводники становятся инструкторами или менеджерами по обучению экипажа.

SMM-СПЕЦИАЛИСТ

Что делают. Ведут социальные сети брендов, создают контент, анализируют результаты продвижения и работают с аудиторией.

Какие экзамены сдавать?

- Русский язык
- Обществознание
- Иностранный язык

Плюсы:

- Постоянный спрос на рынке труда.
- Креатив и творчество.
- Возможность работать удалённо.

Минусы:

- Необходимость постоянно учиться и адаптироваться к изменениям платформ.
- Большая конкуренция.

С опытом можно стать руководителем команды маркетинга или открыть своё агентство.

СОЦИОЛОГ

Что делают: изучают общество, проводят исследования, анализируют данные и делают выводы о социальных процессах.

Какие экзамены сдавать?

- Русский язык.
- Обществознание.
- История или иностранный язык.

**Плюсы:**

- Возможность работать в научной или аналитической сфере.
- Актуальность исследований в современном мире.

Минусы:

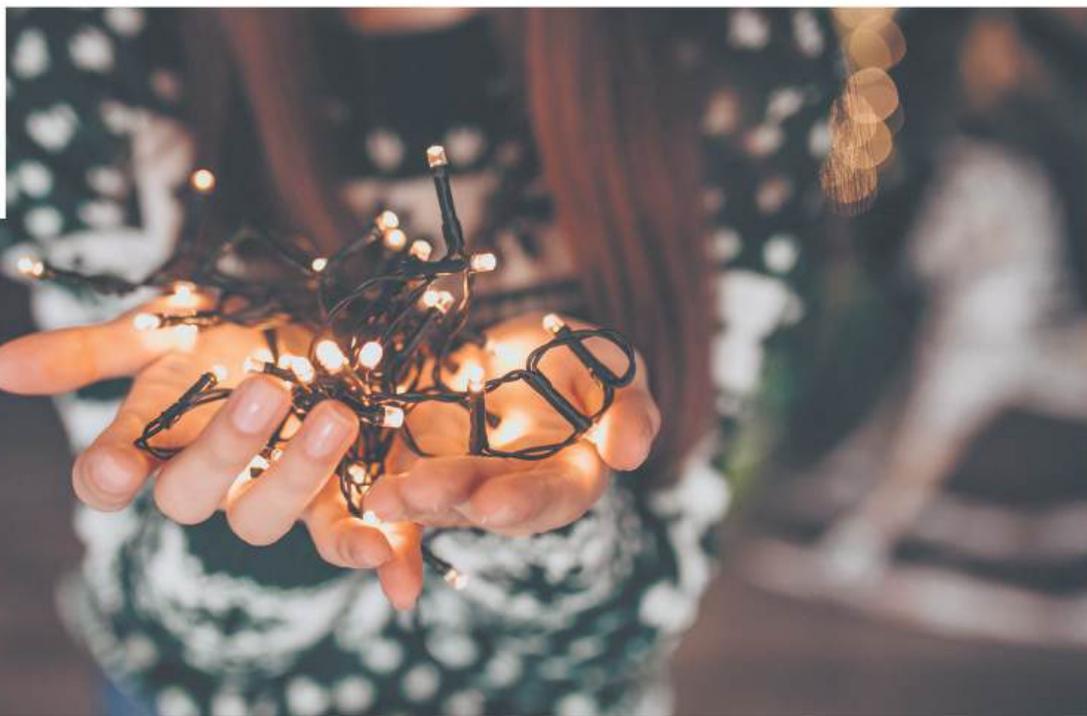
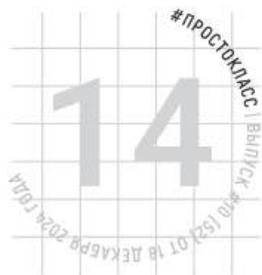
- Не всегда очевидный карьерный рост.
- Зависимость от грантов и финансирования в научной деятельности.

В перспективе работа в крупных исследовательских центрах, аналитических компаниях или государственных учреждениях.

**КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР?**

1. Подумай, что тебе интересно: законы, творчество, языки или исследования?
2. Узнай больше о профессии: поговори с людьми, которые уже работают в этой сфере. Или посмотри интервью с ними.
3. Посмотри, какие вступительные нужно сдавать в вузе твоей мечты и какой проходной балл.

Не бойся ошибок. Иногда путь к «той самой» профессии не самый простой и очевидный. Будь смелым, и ты обязательно найдёшь дело жизни!



Каким запомнится 2024?

ГОД ПОДХОДИТ К КОНЦУ, ПОРА ОГЛЯНУТЬСЯ НАЗАД И ПОНЯТЬ, ЧЕМ ОН БЫЛ ВАЖЕН В ДЕКАБРЬСКОМ НОМЕРЕ МЫ РЕШИЛИ ЗАДАТЬ ОДИН ВОПРОС РАЗНЫМ ЛЮДЯМ – ШКОЛЬНИКАМ, СТУДЕНТАМ, ПЕДАГОГАМ, НАСТАВНИКАМ, ТРЕНЕРАМ. МЫ СПРАШИВАЛИ: «КАК ПРОШЁЛ ВАШ ГОД?» И ПОЛУЧАЛИ НЕОЖИДАННЫЕ, ЯРКИЕ, ИСКРЕННИЕ, РАДОСТНЫЕ И ГРУСТНЫЕ ОТВЕТЫ. ЧИТАЙТЕ И ВСПОМИНАЙТЕ 2024 ДОБРЫМ СЛОВОМ.



Александра Широкова,
ученица гимназии №3:

– В этом году у меня было очень много ярких и интересных событий.

Но больше всего запомнилась «Большая перемена». Наш педагог–наставник Екатерина Алексеевна Васильева собрала команду от школы, и мы начали придумывать идею проекта. Нужно было создать место досуга и дообразования в школе. Алиса Белова придумала сделать планетарий и музей, посвящённый космосу. Мы написали план, сделали расчёты и отправили проект специалистам. Наш «Pro космос» вышел в финал, и мы поехали в Красноярск. Там ходили на лекции, решали кейсы, гуляли и отрывались. А в ноябре узнали, что выиграли! «Pro космос» оказался в числе 25 победителей!

«Большая перемена» даст нам грант на 2 млн рублей! Поэтому в гимназии №3 уже скоро будет планетарий и музей, посвящённый космосу!



Иван Коптяков,
ученик школы №4:

– В этом году мне больше всего запомнился мой прыжок с парашютом в военно–патриотической школе авиаторов «Высота». Для меня это было незабываемо, к прыжку я долго готовился. А после того, как его совершил, получил много положительных эмоций. Я преодолел свой страх, посмотрел на окрестности с высоты птичьего полёта, и впервые был на борту самолёта. Я не собираюсь останавливаться на достигнутом и планирую совершить ещё несколько прыжков.



Арина Новожилова,
ученица школы №56:

– Этот год для меня – начало новой жизни. В самом начале 2024 в нашей квартире произошёл пожар. Очень повезло, что в тот день я осталась в школе на урок музыки и не застала его. Целых три летних месяца я прожила у бабушки, а родители делали ремонт. Во время каникул пошла в замечательный лагерь в английской школе, где учусь до сих пор. А позже жизнь стала «новой» – мы обратно переехали домой. Осенью я попала в лучшую журналистскую команду газеты #простокласс и стала писать интересные тексты, как давно мечтала. Ещё я выиграла муниципальный этап олимпиады по литературе. Жалко, что я не в девятом, и ещё нельзя перейти на ре-

гион. В общем, год был ярким и интересным – всякое бывало, но в целом – шикарный год!



Владимир Даутов,
педагог-организатор,
учитель, руководитель
школьного театрального
кружка:

– Самое запоминающееся событие в этом году – мой выпуск из университета. Это был не просто финал большого жизненного этапа, но и момент, когда я осознал, насколько важными для меня стали одногруппники. За эти годы учёбы мы превратились в настоящую семью. День выпуска запомнился тёплыми словами благодарности преподавателям, радостью, гордостью и лёгкой грустью от расставания с этим важным этапом жизни.



София Осипенкова,
ученица гимназии №3:

– Мне запомнилась поездка в Москву. Я была там впервые и безумно этого ждала. Москва – город возможностей. Мы побывали на стеклянном мосту в парке «Зарядье» (крайне необычное место), на Красной площади, гуляли по Арбату (оживленная и сверкающая огнями улица, где мне понравилось больше всего). Я впервые проехала на метро, а также вблизи увидела Москва-Сити. Мне очень понравилось в столице. Хотелось остаться там подольше, а лучше никогда не уезжать. После этой поездки я твёрдо решила, что жить и учиться в вузе буду именно там!



Анастасия Кузнецова,
советник директора школы №42 по воспитанию:

– Для меня 2024 год был очень насыщенным: активным, позитивным, энергичным, трудоёмким! Вовлечение школьников в различные мероприятия, участие как педагога и как советника по воспитанию во множестве активностей. Моим достижением года стала поездка в Международный центр «Артек», где я получила большой педагогический опыт и заряд положительных эмоций.



Алина Кузнецова,
фотограф КАНТ:

– Мне, как человеку творческому, в этом году больше всего запомнилась работа над фотопроектами. Я провела несколько креативных съёмок, для которых пришлось с нуля собирать образы, реквизит. Нужно было пройти половину города в поисках локации. Модели мёрзли и мокли, но результат стоил потраченных усилий! Ярким со-

бытием стало сотрудничество со многими известными исполнителями, например, Pyrokinesis, Свидание, Lida, The Hatters и т. д. Творчество – вот чем я жила весь 2024 год.



Ирина Хохлова, директор ЦСК «Притяжение»:

– В этом году было много незабываемых моментов. Один из них – присвоение мне звания «Почётный работник образования Ивановской области». Это было очень волнительное и важное событие. Для «Притяжения» год тоже был хорошим, мы провели несколько десятков праздников, мероприятий, фестивалей, встреч. Так приятно, что центр – локомотив молодёжного движения. 2025, знаю, ты нас приятно порадуешь.



Макар Вилков,
ученик гимназии №36:

– В 2024 я победил в домашнем батле в ID Dance Studio. Танцы для меня – это возможность передавать эмоции. Я танцую, как чувствую, и именно это зацепило жюри. Импровизация в начале казалась невозможной; я не знал базу упражнений, которая была у моих конкурентов (они занимались танцами по 3 года и больше), а я был новичком. Меня очень поддержали друзья и семья, за что я им безмерно благодарен.



Николай Захаров,
студент машиностроительного колледжа:

– Когда били куранты, я понял, что снова буду совершать ошибки. Так и получилось, в этом году были ссоры с родителями, невзаимная влюблённость, проблемы в автошколе и на учёбе. Я делал много



глупых и жестоких вещей, о чём жалею. Но все эти поступки дали мне понять простую истину: почти 80% проблем решаются за 20% усилий, а вот оставшиеся 20% потребуют все 80% сил. За этот фрагмент моей жизни под названием «2024 год» произошло не так уж и много хороших моментов, но я не жалею, и рад, что я всё ещё готов учиться.



Денис Киселёв, ученик школы №2, г. Кохма:

– Мне запомнилась моя работа над итоговым проектом в 10 классе. Мы с другом решили сделать проект об истории улиц посёлка Мелиораторов. Это была трудная работа, не знали, с чего начать, ведь информации о нашей теме было буквально ноль. Мы обратились в городские и областные архивы, рылись там, утопая в тоннах информации. Собрав все документы, мы отправились в посёлок, спасибо одноклассникам за помощь. Мы открывали для себя воспоминания местных, слушали их рассказы. После многих интервью и бесед у нас вышел очень познавательный проект с кучей информации, которую простому обывателю не найти. Мы большие молодцы. Этот проект сделал меня более упорным.



Родион Зайцев, ученик гимназии № 30:

– Я думаю, что для меня самым важным мероприятием в 2024 стала реализация экологического проекта «Чисто!» Я действительно очень сильно люблю помогать людям и планете. А если получается ещё и весело проводить время в замечательной компании – то это просто праздник. Я рад, что друзья разделили со мной этот уникальный опыт и сделали Иваново чуть-чуть чище.

Каким будет 2025 год – зависит только от нас. Каждый новый день – это возможность делать шаги к мечтам, воплощать идеи, радоваться мелочам и находить вдохновение в повседневных делах. Именно наши усилия, работа о близких, стремление к чему-то большему создают атмосферу года и наполняют его смыслом.

Год складывается из тех маленьких, но таких важных решений, которые мы принимаем каждый день. 2025 в наших руках!



ТАТЬЯНА БАБУРИНА

Мама трёх дочек:
София (15 лет),
Серафима (8 лет)
и Есения (2,5 года).

- Окончила юридический факультет ИвГУ с красным дипломом.

- С третьего курса работала в строительной компании, занималась земельно-имущественными вопросами.

- Прошла конкурс и стала юристом в филиале крупнейшей компании АО «Интер РАО-Электрогенерация», где 17 лет возглавляла юридический отдел. Выиграла более 100 дел в арбитражных судах на сумму больше 2 млрд рублей.

От юристки до чемпионки по фитнес-бикини



– Татьяна, вы не только юристка, но и спортсменка. Как так вышло, что вы решили заняться бодибилдингом?

– С детства я активно занималась любительским спортом в родном Комсомольске. Участвовала в спартакиадах и соревнованиях, побеждала в состязаниях по бегу, отжиманиям, прыжкам и подтягиванию. С 15 лет регулярно ходила в тренажёрный зал. И решила стать бодибилдером. Мне говорили, что у меня не получится, нет данных, слишком худая и мало мышц. Но в 2020 я завоевала свой первый титул абсолютной чемпионки Ярославля по фитнес-бикини. Потом занима-

ла призовые места в Ростове, Нижнем Новгороде, Владимире. В 2021 году вошла в состав сборной РФ на Чемпионате Европы в Испании. В Барселоне, в период ковидных ограничений, я представляла нашу страну в возрастной категории фитнес-бикини 35+.

– Вспомните, пожалуйста, как готовились к первым соревнованиям?

– В Комсомольске, где я тогда жила, не было тренажёрных залов, было непонятно, как заниматься. Времени тоже не было, то работа, то дети. Вставала в 6 утра и выходила на пробежку, в свой обеденный перерыв ходила в самодельный зал,

созданный работниками электростанции, ела из контейнеров правильную еду. В начале своего пути я не разбираюсь в названиях мышц, технике упражнений, питании или БАДах. Но у меня была мечта выйти на сцену с точёным телом, как у девочек на фото, похожих на амазонок с античных картин. В своей безумной идее я почти не получила поддержки, но мечта была сильнее. Я не остановилась.

– Что давало мотивацию?

– Меня мотивировало желание стать примером для своих дочек – примером решительности, самостоятельности и целеустремлённости. София и Сера-

В НОЯБРЕ МЫ ВСЕ ОТМЕЧАЛИ ДЕНЬ МАТЕРИ – ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ НАПОМИНАЕТ О СИЛЕ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ, ДОБРОСЕРДЕЧНОСТИ, ИСКРЕННОСТИ И САМООТВЕРЖЕННОСТИ. В ЧЕСТЬ ЭТОГО ПРАЗДНИКА МЫ РЕШИЛИ РАССКАЗАТЬ ИСТОРИЮ ТАТЬЯНЫ БАБУРИНОЙ – МАМЫ ТРЁХ ДОЧЕК, УСПЕШНОГО ЮРИСТА И ЧЕМПИОНКИ ПО БОДИБИЛДИНГУ. ОНА ВДОХНОВЛЯЕТ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ, УМЕНИЕМ СОВМЕЩАТЬ КАРЬЕРУ СПОРТ И ЗАБОТУ О СЕМЬЕ. КАК ОНА НАХОДИТ ВРЕМЯ НА ВСЁ? КАКИЕ ЦЕННОСТИ ПЕРЕДАЁТ ДОЧКАМ? И КАК БЛАГОДАРЯ БОДИБИЛДИНГУ ЕЁ СЕМЬЯ ОКАЗАЛАСЬ НА СЪЁМКАХ ФИЛЬМА? УЗНАЕМ ВМЕСТЕ.

фима ездили почти на все мои соревнования, были свидетелями всего процесса моей подготовки. Я брала их с собой в тренажёрный зал, когда не удавалось потренироваться в обед, согласовывала с ними цвет купальника и макияж на состязания, объясняла, почему я выбираю именно эту еду, и какие преимущества дают мне такие ограничения.

– **Вы всегда мечтали стать мамой?**

– Я ещё в детстве знала, что у меня будет много детей. И рада, что у меня три потрясающие, отзывчивые умницы-дочки.

– **Как вы сочетаете занятия фитнесом и заботу о детях? Какой у вас распорядок дня?**

– Честно говоря, сама не понимаю, как всё успеваю. Просто делаю больше, говорю меньше, не жалею себя. Я почти не смотрю телевизор, отдыхаю редко, сплю мало, всегда расставляю приоритеты и стараюсь всё планировать. Но если у меня есть время для отдыха, я забываю обо всём и наслаждаюсь каждой секундой, как советуют тибетские монахи. Живу в моменте. Как-то Серафима заметила, что я редко просто лежу на диване: «Мам, я не помню, когда ты у нас просто лежала, ты всегда что-то делаешь и куда-то бежишь».

– **Ваша дочка Серафима снялась в фильме о князе Андрее Боголюбском. Расскажите, как она попала в кино?**

– Случайно. Мне в этом помог мой опыт в бодибилдинге. Я общалась с девочками, с которыми участвовала в соревнованиях, и с визажистами, которые меня готовили. Однажды одна визажистка написала, что будет гримёром на съёмках нового фильма «Князь Андрей Боголюбский» во Владимирской области. Она сообщила, что требуется девочка славянской внешности с длинными волосами, и дала мне контакты. Серафима подошла по всем параметрам. Я подала

заявку, но месяц была тишина. Я уже забыла об этом, как вдруг пришло приглашение: «Приезжайте на примерку завтра к 6 утра во Владимир». Серафиму сразу утвердили на роль шалуньи, подогнали костюм и сделали грим с веснушками.

– **Как проходили съёмки?**

– Мы приехали в лес, где находилась вся съёмочная группа. Серафиме нужно было бегать с другими детьми, подглядывать за Князем и Княгиней, купаящимися в реке, и смеяться. Кажалось бы, так просто. На деле, всё было совсем иначе.

– **В чём были сложности?**

– С экрана телевизора актёрская профессия кажется простой, но на деле съёмки – это очень долго и утомительно. Короткий эпизод мы снимали с 9 утра до 9 вечера, всё это время на жаре и на солнцепёке. Я переживала за Серафиму.

– **Как её приняла съёмочная группа?**

– Все были очень дружелюбными и приветливыми, поэтому детям было легче влиться в процесс. Актёры, которые снимаются, проделывают колоссальный труд. Съёмка одного эпизода, который длится несколько минут, занимает целый день.

– **Думаете, Серафима захочет быть актрисой в будущем?**

– Возможно, я вмешиваться не буду. Дочкам мы с мужем объясняем, что в первую очередь они должны стать счастливыми людьми, выбрать профессию по душе, которая будет приносить удовольствие. Не нужно ориентироваться на престиж и общественное мнение. Мы стараемся донести до девочек, что внутри себя они могут найти ответы на все самые сложные вопросы. Важно прислушиваться к себе и знать, чего хочется ИМЕННО ТЕБЕ, а не авторитетным взрослым, которые зачастую, не умышленно, но навязывают своё мнение.



– **Какими хобби занимаются девочки?**

– Каждой дочке мы стараемся показать все возможные увлечения, которые могли бы им понравиться: танцы, пение, рисование, лепка и т. д. В итоге София, как ценитель всего красивого и эстетичного, давно занимается в модельном агентстве. Ей это нравится, у неё есть природное чувство стиля. Серафиме пришлось по душе спортивные балльные танцы. Есения пока не определилась, она совсем малышка.

– **Как вы отметили День матери в вашей семье? Есть ли какие-то традиции?**

– Почти все праздники мы отмечаем вместе. Очень редко с мужем уходим куда-то вдвоём, только если старшие нас отпускают и остаются с младшей. Мы никогда не ездим куда-либо без детей. Всегда, как я это называю, «всем цыганским табором» отправляемся в любое путешествие. Порой берём с собой даже кота. Быть дружными – это важно.



Новогодний квест

ДЛЯ УМНИКОВ И ВЕСЕЛЬЧАКОВ

ШАРАДЫ

Чтобы отгадать шараду, надо сложить первые слоги всех слов-отгадок.

Первый слог – пчела в тельняшке,
Слог второй – враг всяких дел,
А всё вместе мчит в упряжке,
Чтобы Санта в срок успел.

1. _____

Первый слог даёт корова,
Слог второй – приправа, но
Вместе мы получим слово,
Что распишет льдом окно.

2. _____

Первый слог – звук крыльев птичьих,
Слог второй – большой поэт,
Третий слог – жилец станичный,
А все вместе – Бух! – и нет.

3. _____

Первый слог – из горных коз,
Слог второй – китайский мишка,
Третий слог – этрусский Зёвс,
Вместе – лента-шалунишка

4. _____

ЗАГАДКИ

Подключай логику, смекалку и находчивость, чтобы найти ответ.

1. ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ ВОЛШЕБСТВО, КОТОРОЕ ВМИГ ПРЕВРАЩАЕТ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ В МЕДВЕДЕЙ, ЗАЙЧИКОВ И ЛИСИЧЕК.

2. ЭТА ИЗЯЩНАЯ ПРУЖИНКА КАЖДЫЙ ГОД РАСПРАВЛЯЕТ СВОЙ МЕХ. В РЕЗУЛЬТАТЕ НА КАЖДОЙ ВЕЧЕРИНКЕ ОНА САМАЯ КРАСИВАЯ.

3. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯИЦ ПЕРВОГО ЯНВАРЯ РЕАЛЬНО СЪЕСТЬ НАТОЩАК?

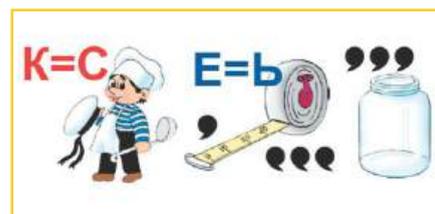
4. ГОТОВИТСЯ НОВОГОДНИЙ УЖИН. ХОЗЯЙКА ПОДГОТОВЛИВАЕТ ПРОДУКТЫ. ЧТО ОНА БРОСАЕТ В КАСТРЮЛЮ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ЗАКИНУТЬ ТУДА ПРОДУКТЫ?

ЗАПИШИ СВОИ ОТВЕТЫ:

- _____
- _____
- _____
- _____

РЕБУСЫ

Разгадайте слово, зашифрованное на картинке.



Идеи конкурсов

Поиграйте! Тогда сидеть за новогодним столом будет нескучно.

ЛЕПИМ СНЕГУРОЧКУ

Количество игроков: 8 (разбиваем их на пары).

Реквизит: 4 листа ватмана, 4 фломастера и 4 комплекта карточек с описанием портрета Снегурочки.

На тщательно перемешанных карточках перечислены детали образа Снегурочки (в полный рост): нос, коса, подбородок, ресницы, серёжки, костюм, ноги и так далее. Игроки каждой пары по очереди рисуют на своём листе ту деталь портрета, карточку с которой они вытянули. За самое забавное художественное творение пара получает приз.

УГАДАЙ ЧТО

Напишите слова из нашего списка на листочках и перемешайте.

Слова: новогодняя ночь; производящий шум; падение шарика; обратный отсчёт; коктейльное платье; таймс сквер; решения; шампанское; конфетти; часы; полуночный.

Игроки по очереди вытаскивают листок и пытаются объяснить слова жестами (разговоры запрещены). Команда, которая угадает больше всего слов, побеждает.

ШАРАДЫ: ОЛЕНЬ: ОСА, ЛЕНЬ, МОРОЗ; МОЛОКО, РОЗМАРИН, ХЛОПУШКА; ХЛОПАНЬЕ, ПУШКИН, КАЗАК; СЕРПАНТИН; СЕРЬЯ, ПАНДА, ТИЛ РЕБУСЫ: МОРОЗ, ЛЬДИНА, СОСУЛКА ЗАГАДКИ: МАСКАРАД, МИШУРА, ОДНО, ОСТАВЛЯЮЩИЕ УЖЕ НЕ НАТОЩАК, ВЗГЛЯД.

Январь без скуки

19
#ПРОСТОКАСС | ВЫПУСК 120 (20) ОТ 18 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – НОВЫЙ КВЕСТ! ЧТОБЫ ВЫ НЕ СКУЧАЛИ В ЯНВАРЕ, МЫ СОЗДАЛИ ИВЕНТ-КАЛЕНДАРЬ. ЕГО ИДЕЯ ПРОСТА: ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ЗАБАВНОЕ ЗАДАНИЕ ИЛИ УЧАСТВУЕТЕ В МЕРОПРИЯТИИ, ОТМЕЧАЕТЕ КЛЕТКУ, А В КОНЦЕ МЕСЯЦА ВИДИТЕ, СКОЛЬКО КЛАССНЫХ ДЕЛ УСПЕЛИ СДЕЛАТЬ. ЗАЧЕРКИВАЙТЕ КЛЕТКИ МАРКЕРОМ, НАКЛЕИВАЙТЕ СТИКЕРЫ ИЛИ СТАВЬТЕ СЕБЕ НАГРАДЫ ЗА САМЫЕ КРУТЫЕ ДНИ. ГОТОВЫ? ТОГДА ВПЕРЕД, К ЗИМНИМ СВЕРШЕНИЯМ!



2025

1 ЯНВАРЯ

Выспись
на год
вперёд

2 ЯНВАРЯ

Сходи
с друзьями
на ёлку

3 ЯНВАРЯ

Сделайте
семейную
фотосессию

4 ЯНВАРЯ

Сходи
в кино

5 ЯНВАРЯ

Попробуй чай
с корицей
и мёдом

6 ЯНВАРЯ

Слепи
снеговика

7 ЯНВАРЯ

Пой
колядки

8 ЯНВАРЯ

Испеки
печенье

9 ЯНВАРЯ

Напиши
себе письмо
в будущее

10 ЯНВАРЯ

Поиграй
в настолки

11 ЯНВАРЯ

Сходи
на каток

12 ЯНВАРЯ

Покорми
птичек

13 ЯНВАРЯ

Понаблюдай
за звёздам

14 ЯНВАРЯ

Купи себе
подарок

15 ЯНВАРЯ

Извинись,
если
виноват

16 ЯНВАРЯ

Сделай
зарядку

17 ЯНВАРЯ

Собери
пазл

18 ЯНВАРЯ

Устрой
вечер кино

19 ЯНВАРЯ

Сделай
гоголь-
моголь

20 ЯНВАРЯ

Заведи
полезную
привычку

21 ЯНВАРЯ

Придумай
3 мечты

22 ЯНВАРЯ

Начни
новую
книгу

23 ЯНВАРЯ

Испеки
или закажи
пиццу

24 ЯНВАРЯ

Помогай
родным
по дому

25 ЯНВАРЯ

Проведи день
без гаджетов

26 ЯНВАРЯ

Ходи
весь день
в пижаме

27 ЯНВАРЯ

Попробуй
не нить

28 ЯНВАРЯ

Запишись
на тренировку

29 ЯНВАРЯ

Вечером
погуляй

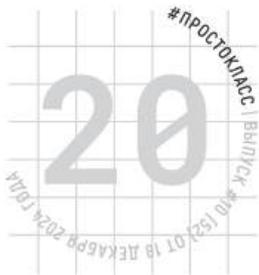
30 ЯНВАРЯ

Купи билет
в театр

31 ЯНВАРЯ

Придумай
календарь
на февраль





Калейдоскоп мероприятий 2025

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 10 (52) 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: К. Ярцева, А. Новожилова, А. Матрёнина, А. Арефьева, Л. Умнов, А. Федосеева, М. Макашина, О. Рычагова, А. Литовченко, А. Арибжанова, А. Белова
Фото: shutterstock.com, pinterest.ru, И. Иванова, архив К. Голубевой, архив ХК «Звезда», А. Коростелёв, Р. Лаврентьев, архив музтеатра, архив А. Палаева, архив Т. Бабуриной
Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать 13.12.2024 г. в 18:00
Дата выхода: 18.12.2024 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 37-83753-Г-01

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ (И ЧУТЬ-ЧУТЬ ДО) – ВРЕМЯ ЧУДЕС, КОГДА УРОКИ ОСТАЛИСЬ ПОЗАДИ, А ВПЕРЕДИ ТОЛЬКО ВЕСЕЛЬЕ. ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ШАНС ЗАРЯДИТЬСЯ ЗИМНИМ НАСТРОЕНИЕМ И ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ ХОТЕЛОСЬ ПЕРЕСМАТРИВАТЬ ФОТО И ГОВОРИТЬ ДРУЗЬЯМ: «А ПОМНИШЬ, КАК МЫ...?» ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПРЕМЬЕРЫ, ХОККЕЙНЫЕ ТУРНИРЫ, НОВОГОДНЕЕ КИНО – СКУЧАТЬ ТОЧНО НЕ ПРИДЁТСЯ. А ЕСЛИ ПРИХВАТИТЬ С СОБОЙ ДРУЗЕЙ, РОДНЫХ ИЛИ ДАЖЕ ЛЮБИМОГО УЧИТЕЛЯ, ПРАЗДНИКИ СТАНУТ ЕЩЁ ЯРЧЕ!

Мы собрали афишу событий, которые точно стоит посетить. Выбирайте своё и отправляйтесь создавать зимние воспоминания!

ИДЁМ В КИНО

«ЁЛКИ 11»

с 19 декабря

Одним из героев фильма станет дядя Юра – охранник из элитного посёлка, который живёт с минипигом по имени Костя и ненавидит Новый год.

«ИВАН ЦАРЕВИЧ И СЕРЫЙ ВОЛК 6»

с 26 декабря

По щучьему велению, по царскому хотению Иван и его верные друзья отправляются на волшебную выставку чудес со всего сказочного мира.

«ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ»

с 1 января

В фильме покажут путь становления Яги, знахарки и колдуньи, вынужденной скрывать себя после победы светлых сил над тёмными.

ИДЁМ НА КОНЦЕРТ

«КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ

ИЛИ НОВЫЙ ГОД В ФИЛАРМОНИИ»

25 декабря в 18:30

Филармония (ул. Красной армии, 8/2)

ИДЁМ НА СПЕКТАКЛЬ

Музтеатр (пл. Пушкина, 2)

МУЗИКЛ «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ, ДА НА НОВЫЙ ЛАД»

21, 22, 26, 28 декабря.

А также 2, 3, 4 января.

МУЗИКЛ «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ»

26 декабря в 18:30

МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ»

4 января в 18:00

МУЗИКЛ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

6 января в 12:00

Драмтеатр (пл. Пушкина, 2)

СКАЗКА «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА»

21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30 декабря.

А также 2, 3, 4, 5 января.

СПЕКТАКЛЬ В ДВУХ ДЕЙСТВИЯХ

«ОСТОРОЖНО, МАМОЧКИ!»

2 января в 18:00

СКАЗКА «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

6 января в 10:00 и в 12:30

ИДЁМ НА ХОККЕЙ

ЧЕМПИОНАТ ГОРОДА ИВАНОВО

26 декабря в 14:15

ХК Лежнево – ХК Ильинское

«Арена», мкрн. Видный, 7

ЧЕМПИОНАТ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

26 декабря в 20:50

ХК Butovo Hunters – ХК Акулы

«Ледовый парк», пр. Строителей, 25А

ИДЕМ В «ПРИТЯЖЕНИЕ»

НОВОГОДНИЕ ЁЛКИ «ВСТРЕЧА С ВОЛШЕБСТВОМ»

22 декабря в 12:00

29 декабря в 12:00

Цена билета: 300 р.

Запись по телефону: 35-02-18.