

ПРОСТО КЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
МАРТ 2022
#3 (23)

СТАНЬ
ЛИЦОМ
ОБЛОЖКИ!

DANCE OR FREEZE / СТР. 3

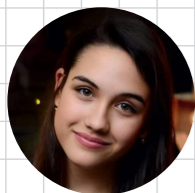
ШАХ И МАТ, СКЕПТИКИ!
/ СТР. 6-7

ТВОРЧЕСТВО РАДИ ЖИЗНИ.
СТУДИЯ «ОПЕРЕНИЕ»
/ СТР. 12-13

ДАНИИЛ БАРАШИКОВ

ШЕСТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА / СТР. 10-11

Что с нами не так?



МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ ОТ ВЗРОСЛЫХ: «МОЛОДЁЖЬ НЫНЧЕ НЕ ТА!», «ВАШЕ ПОКОЛЕНИЕ ДРУГОЕ», «СОВСЕМ ОТ РУК ОТБИЛИСЬ», «МЫ БЫЛИ НЕ ТАКИЕ». МОЖЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С НАМИ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

ДА, БЫЛИ ЛЮДИ В НАШЕ ВРЕМЯ

Молодёжь всех поколений выслушивает от родственников и наставников, что измелчала, поглупела, потеряла стыд и совесть. Вот даже Сократ бухтел и сокрушался в 380 году до н.э.:

«Наша молодёжь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами; они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие».

Расстраивался и древнегреческий рапсо́д по имени Гесиод в 720 году до н.э.:

«Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодёжь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодёжь невыносима, невыдержанна, просто ужасна».

За много лет до этого брызга из Месопотамии накарябал на горшке:

«Эта молодёжь растлена до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Никогда они не будут походить на молодёжь былых времен. Младое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру» (3 тысячелетие до н.э.)

Нельзя было понадеяться на молодёжь и за 350 лет до этого.

«К несчастью, мир сейчас не таков, каким был раньше. Дети перестали слушаться своих родителей, каждый хочет написать книгу. Конец света уже близок» (Папирус Присса, примерно 3350 г. до н.э.)

ОТЦЫ И ДЕТИ

Я думаю, что дело в возрасте. Ну, возраст у нас такой – немного

бесечий. И иногда хочется приключений, эмоций и выёживаться (а некоторым, кстати, не хочется, мы все разные). И однажды мы вырастем, остепенемся, лет через 20 сами будем поучать детей, говоря, что были другими. Целеустремлёнными, вдумчивыми, мудрыми не по годам.

Я, кстати, спрашивала знакомых взрослых об их школьной жизни, и оказалось, что юность у них была о-го-го! И мой самый хулиганистый одноклассник в сравнении – просто ангел.

Поищем доказательства в истории.

КТО МОЖЕТ ВЫРАСТИ ИЗ ХУЛИГАНА

Все вы точно слышали о знаменитом русском математике Лобачевском. Во времена своей юности будущий учёный точно не был паинькой. В журнале для записей проступков учащихся сохранилась память о его подвигах. Их было больше, чем у Геракла. Аж 33, примерно раз в месяц он отчебучивал такое, что у учителей волосы на голове шевелились. Однажды Лобачевский

приехал во двор учебного заведения на корове. При этом прыгал, кривлялся и выкрикивал разные нелитературные ругательства. И это на глазах руководства.

Теперь вспомним историка Николая Костомарова. Если кто не в курсе, то это он написал «Русскую историю в жизнеописаниях её главнейших деятелей». Так вот в юные годы Коля был тем ещё бунтарём. Он постоянно критиковал педагогов за плохую подготовку к уроку. А если кто-то из них выходил из себя, то Костомаров без зазрения совести мог ответить учителю крепким словом. За поведение, кстати, Колю с позором отчислили после второго года обучения в пансионате. Потом он учился в Воронежской гимназии, где тоже сохранились записи о его «подвигах».

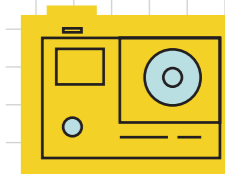
Сальвадора Дали в 15 лет выгнали из школы за непристойное поведение, Марлон Брандо катался по коридорам учебного заведения на мотоцикле, Аль Пачино был главным школьным хулиганом и заводилой, Андрей Тарковский плевал на дисциплину и любые её проявления...

К ЧЕМУ ЭТО Я

Я не призываю следовать примеру этих знаменитостей и разносить всё вокруг, наплевать на правила и хамить взрослым. Я про то, что не стоит судить нас и наше поколение заранее. Мы повзрослеем и станем бизнесменами, учёными, политиками, спортсменами, журналистами... Никто не может знать, что из нас вырастет. Мы и сами этого не знаем. Но я точно верю – всё у нас будет хорошо! И отвечая на заголовок: всё с нами так!



В ИВАНОВЕ СОВСЕМ МАЛО СОБЫТИЙ, НЕКУДА СХОДИТЬ! ТАК ГОВОРЯТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО НИКОГДА НЕ СЛЫШАЛ ПРО ШКОЛУ ТАНЦА ID DANCE STUDIO. ВОТ УЖ ГДЕ ЧЕРЕДА КРУТЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, МАСТЕР-КЛАССОВ, ФЕСТОВ, БАТТЛОВ КРУГЛЫЙ ГОД. Я РЕШИЛ НЕ ОТСТАВАТЬ ОТ ТУСОВКИ И ПОСЕТИЛ ФЕСТИВАЛЬ СОВРЕМЕННОГО И УЛИЧНОГО ТАНЦА DANCE OR FREEZE.



Dance or freeze



ДЕНЬ 1

Всё начинается в спортивной арене ИГХТУ. Зарегистрированы более 200 человек, все с нетерпением ждут начала мастер-классов, которые обещали провести известные столичные танцоры. Появляется Лена Феоктистова – её задача освоить ряд инструментов и технических приемов contemporary dance. Техника, координация, музыкальность – каждое движение Лены завораживает, кажется, что её па повторить невозможно. Но участники справляются с завидной лёгкостью. И вот полтора часа пролетают незаметно, небольшой перерыв, и снова в бой.

Перед танцорами появляется Анна Дельцова с авторской хореографией. Участники феста учат движения, чтобы потом записать классное видео. Это важная часть любого феста – полезные навыки + крутые воспоминания + интересный контент для соцсетей.

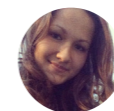
Третий мастер-класс проводит Карен Степанян (Ronin) – участник проекта «Танцы» на ТНТ и шоу «Новые танцы». Он зажигает толпу с помощью Hip-Hop.



Ronin, танцор:

– Как-то в детстве меня от школы отправили в Молдавию, в лагерь. Там был мальчик, который показал мне пару базовых движений из брейка. Я загорелся! Дома сразу же попросился в танцевальную студию. Так я занимался 3 года, а потом узнал, что можно устраивать

баттлы, создал свою команду «What the flock crew», и завертелось. Танцы теперь – это моя жизнь.



Татьяна Блинова, преподаватель iD Dance Studio:

– Мастер-классы нужны не только для учеников, но и для преподавателей. Для развития. Чем больше информации мы получаем от гостей, тем больше сможем дать ученикам.

Фестивальный день закончился баттлами. Номинации: Baby, kids, teens, rgo. Первую судили преподаватели iD, остальные Карен Степанян.

ДЕНЬ 2

Главный день фестиваля Dance or Freeze. Соревнования команд и солистов. Всех встречает зал Филармонии, приезжают гости из других городов, событие стало межрегиональным. В этот раз к нам приехали танцоры из 7 регионов страны. Мы много учимся, перенимаем опыт коллег, берём лучшее. Образование – это важная часть нашей работы. Мы хотим создать не просто фестиваль, на котором профи и любители могут посоревноваться и обменяться опытом, а сформировать прогрессивно мыслящее танцевальное комьюнити.

Фестиваль solo. 10 часов феста прошли как один миг.

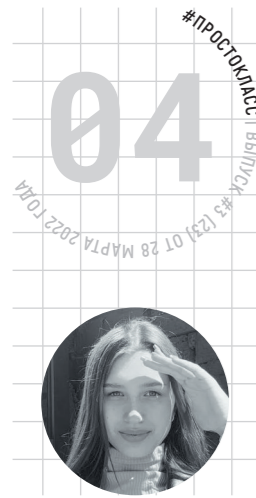
Я и сам занимался танцами в iD 6 лет, фестиваль был основан при мне, я был в самом первом Dance or Freeze. Всё так изменилось, стало очень масштабно. Настоящая сцена, профессиональные танцоры, музыка, свет. Вспоминаю это и мурашки по коже от восторга.



Иван Кутузов, художественный руководитель iD Dance Studio:

– Впервые мы организовали этот фестиваль 5 лет назад, только для своих. В прошлом году сделали регистрацию открытой, и на фест приехали гости из других городов, событие стало межрегиональным. В этот раз к нам приехали танцоры из 7 регионов страны. Мы много учимся, перенимаем опыт коллег, берём лучшее. Образование – это важная часть нашей работы. Мы хотим создать не просто фестиваль, на котором профи и любители могут посоревноваться и обменяться опытом, а сформировать прогрессивно мыслящее танцевальное комьюнити.

Если увидите приглашения на события iD – идите, не думая. Такое не забывается.



Проверь своё здоровье!

ЗАЧЕМ ИДТИ В ЦЕНТР?

Главная задача всех врачей Центра – рассказать пациентам и их родителям о состоянии здоровья ребёнка, предупредить о возможных рисках в будущем. Детей дошкольного возраста специалисты обучают гигиене, мотивируют вести здоровый образ жизни.

КАК ПРОХОДИТ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Пациент ходит от кабинета в кабинет, беседует с медиками, узнаёт способности и потребности своего организма. Всё спокойно, неспешно, вдумчиво. Врачи рады пациентам и очень приветливы. Работает в Центре

и психолог. С ним ребёнок разговаривает, отвечает на вопросы, проходит тесты. Информацию о психологическом состоянии школьника передают родителям вместе с рекомендациями по воспитанию и развитию.

В кабинете лечебной физкультуры властвует врач ЛФК. Он внимательно осматривает ребёнка, просит принять несколько положений. Вот уж где чувствуешь себя моделью. Если после осмотра у медика нет претензий, то ты везунчик. Остальные, типа меня, получают план лечебной гимнастики, работы на тренажёрах, технику выполнения упражнений дома.

В ЦЕНТРЕ ПРОВОДЯТ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКГ, ИЗМЕРЯЮТ РОСТ, ВЕС, СИЛУ СЖАТИЯ КИСТИ, ОБСЛЕДУЮТ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ. АППАРАТ «СМОКИЛАЙЗЕР» ОПРЕДЕЛЯЕТ УРОВЕНЬ УГАРНОГО ГАЗА В ВЫДЫХАЕМОМ ВОЗДУХЕ. ПУЛЬСОКСИМЕТР УЗНАЁТ КОЛИЧЕСТВО КИСЛОРОДА В КРОВИ. ВСЕ ДАННЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИ ОБРАБАТЫВАЮТ НА КОМПЬЮТЕРЕ. ПРИБОР БИОИМПЕДАНСОМЕТР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ АНАЛИЗА ВНУТРЕННИХ СРЕД ОРГАНИЗМА И ПОЗВОЛЯЕТ УЗНАТЬ ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ВОДЫ, МЫШЕЧНОЙ И ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ. ЧТОБЫ СКОРРЕКТИРОВАТЬ ДИЕТУ И ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАБОТАЕТ В ИВАНОВЕ С 2009 ГОДА. ВРАЧИ ОБСЛЕДУЮТ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 18 ЛЕТ. АДРЕС: УЛ. АКАДЕМИКА МАЛЬЦЕВА, Д. 14

САЙТ: [HTTP://DGKB5.RU/](http://DGKB5.RU/)



На днях я прошла полное медицинское обследование в «Центре здоровья для детей». И после всех процедур у меня в голове был только один вопрос: «И почему я не сделала этого раньше?!».

КТО ПРОВЕРИТ ЗДОРОВЬЕ?

В Центре здоровья для детей работают педиатры, врач ЛФК, стоматолог-гигиенист, врач-диетолог и психолог. Обследование начинается с заполнения «Карты здоровья». В неё специалист вписывает пол, возраст пациента, его образ жизни и пищевые привычки. Потом приглашает пройти обследование на аппаратно-программном комплексе. Звучит страшно, но больно точно не будет. Медики проверят работу сердца, состояние дыхательной системы.

Мне педиатр сразу сказала, что нужно меньше нервничать, больше спать и налегать на творог.



А ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ИЗ ИВАНОВА И ОБЛАСТИ МОЖЕТ ЧЕКНУТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ У ВРАЧЕЙ БЕСПЛАТНО, БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ, ЗА 20 МИНУТ? НЕТ? Я ТОЖЕ! ДО НЕДАВНИХ ПОР...

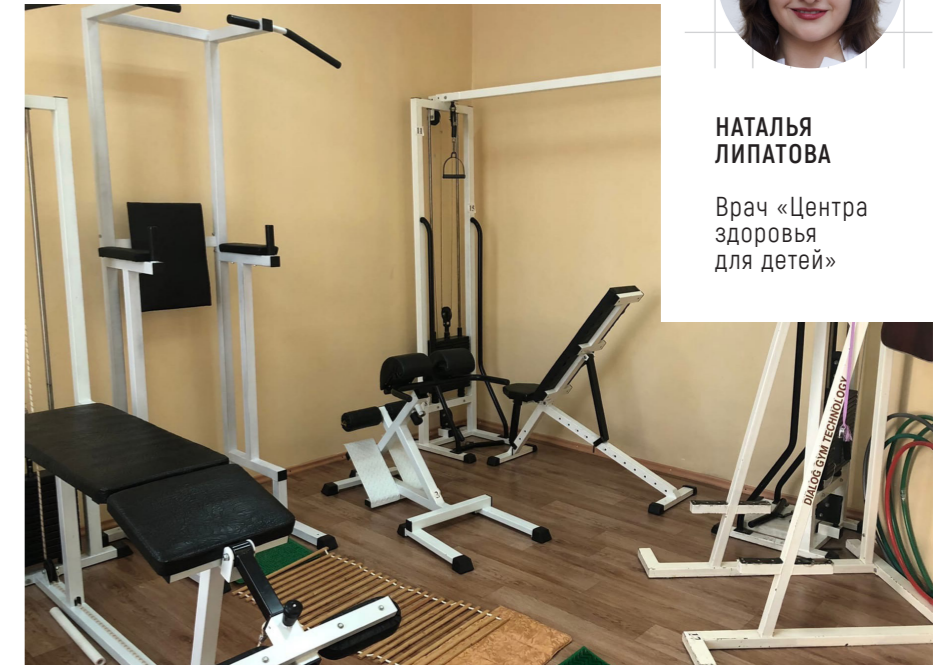
Ну и на десерт – стоматолог-гигиенист. Врач смотрит зубы пациента, проверяет, есть ли кариес или другие неприятные болячки. Когда находит – выписывает направление в поликлинику по месту жительства для дальнейшего лечения. В Центре обходятся без боли, только осмотр. Совсем малышей стоматолог учит чистить зубки.

ЗАПИШИСЬ СКОРЕЕ!

Такое обследование можно раз в год проходить бесплатно. Можно прийти одному, с друзьями или записаться всем классом. Данные об обследовании передадут школьному медработнику, чтобы он внёс полезную информацию в медкарту.

Так что дай почитать эту статью своим одноклассникам! Пусть и они узнают, как быстро и просто проверить здоровье.

Чтобы попасть в Центр, заранее позвони по телефону: 37-05-44.

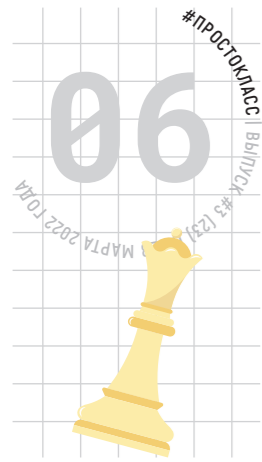


НАТАЛЬЯ ЛИПАТОВА

Врач «Центра здоровья для детей»

ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАВЕРШАЕТ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ КРОВИ, ПРОВЕРЯЮТ УРОВЕНЬ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА. РЕЗУЛЬТАТЫ ВРАЧ ИНТЕРПРЕТИРУЕТ НА МЕСТЕ. А ПОСЛЕ РАССКАЗЫВАЕТ ПАЦИЕНТУ, КАК ЕМУ НУЖНО СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ СЧАСТЛИВО ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ.





ШАХМАТЫ – СПОРТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И УМЕЕТ ДУМАТЬ. СЕЙЧАС ОН НА ВОЛНЕ ПОПУЛЯРНОСТИ, ВСЕ КЛУБЫ НАШЕГО ГОРОДА ЗАБИТЫ, РОДИТЕЛИ ПРОСЯТ ПЕДАГОГОВ ОТКРЫВАТЬ ВСЁ НОВЫЕ И НОВЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ. МЫ РЕШИЛИ УЗНАТЬ, ЧЕМ ЖЕ ТАК ИНТЕРЕСНЫ ШАХМАТЫ, И ОТПРАВИЛИСЬ ВО ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА.

Шах и мат, скептики!

ШАХМАТЫ ТОГДА

Поле на 64 клетки и два игрока. Казалось бы, что тут может быть интересного? Выяснилось, что лучшие качества характера, все возможности ума, дальновидность и логику можно проявить, передвигая фигуры по доске. Шахматы появились в Индии в 5 веке до нашей эры. В Европе 15 веков спустя, а правила закрепились лишь в 1800-х годах. В СССР шахматы – важная часть культуры, элемент воспитания молодежи. В них играли дома и на улице, устраивали турниры в клубах, парках, на скамейках. Наверное, в каждой квартире была шахматная доска. Потом случилась перестройка, 90-е, появился интернет. И этот спорт немного забыли.

И СЕЙЧАС

В моду шахматы вернула пандемия и сериал «Ход королевы» от Netflix. Оказавшись взаперти в своих квартирах, люди достали шахматные доски, которые годами пылились на верхних полках шкафов. Все соревнования и азартные зрелища по телевизору отменили, остались только киберспорт и онлайн-шахматы. Туда и устремились взгляды населения. И так сильно люди прониклись, что за 2020 год продажи шахматных досок по стране выросли в два раза. Пандемия и вынужденное затворничество кончились, а интерес остался. Родители начали записывать детей в секции.

РОКИРОВКА

В детском шахматном клубе «Рокировка» занимаются 120 ребят, каждый мечтает стать чемпионом. Руководит будущими победителями педагог дополнительного образования Ирина Кудина.

Ирина Кудина, педагог клуба «Рокировка», мастер ФИДЕ по шахматам:



– Ребята приходят в клуб, чтобы отвлечься от гаджетов, отдохнуть, пообщаться с друзьями. Чтобы стать профессионалами, дети должны быть нацелены на результат, им нужно желание учиться. Шахматы – сложный вид спорта, важно анализировать и предугадывать действия соперника, искать лучший ход. Только так победишь.

КОМУ ПОДОЙДУТ ШАХМАТЫ

Чтобы хорошо играть в шахматы, не нужен особый склад ума, талант от рождения или специальные навыки. Достаточно будет интереса к спорту. А ещё потребуется освоить правила и много-много тренироваться.

Алексей Головкин, педагог дополнительного образования:

– Я занимаюсь шахматами с 7 лет. Сейчас мне 67. Я работаю с детьми

ПО СТАТИСТИКЕ GOOGLE TRENDS, ПОСЛЕ ВЫХОДА СЕРИАЛА «ХОД КОРОЛЕВЫ» ЧИСЛО ЗАПРОСОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ШАХМАТАМ В МИРЕ СТАЛО РЕКОРДНЫМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ.

начальной школы и за три года обучаю их этому спорту. Шахматы очень популярны. У меня 152 ученика, и никто не хочет уходить. Дети с радостью занимаются шахматами, им это нравится. Шахматы – это прежде всего, соревнование интеллекта, ума. Это логика, математические решения. В шахматах есть всего один вопрос: «Если соперник сделал так, то как я могу ответить?».

Занятия в «Рокировке» и «Дебюте» бесплатные для школьников, клубы работают почти каждый день. Детям настолько нравится, что они приходят поиграть не только по расписанию, но и когда захотят. Шахматы действительно популярны, на базах 3 ивановских школ Дворец творчества создал свои секции. Для учеников это удобно, не нужно никуда идти, можно остаться в школе после уроков и заниматься любимым делом.

ПОЛЬЗА ШАХМАТ

Шахматы развивают умение думать, планировать, просчитывать, анализировать. Обычно у тех, кто занимается, прекрасно идёт математика. Им

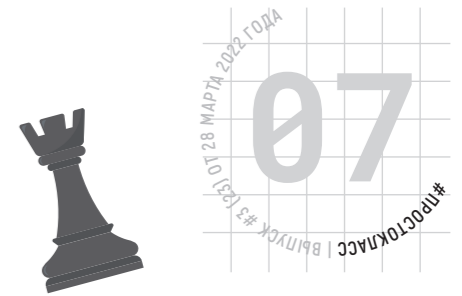
легко решать задачи на логику, делать выводы. На первых занятиях обучающимся объясняют, что такое «рокировка» – это особый ход, который позволяет изменить позицию короля со слабой на безопасную, выводя на центральное место сильную фигуру ладьи. В реальной жизни умение также тасовать события, просчитывать ходы и выходить победителем ребятам очень пригодится.

А ещё шахматы – это творчество, концентрация и критическое мышление. В клубе шутят, что у обучающихся нет проблем с принятием решений. У них все ходы записаны и просчитаны. Не зря поэт и писатель Т. Гарди сказал: «Шахматы – это сложнее, чем жизнь».

ПРОСТО ЗНАЙ!

- НА ОБДУМЫВАНИЕ САМОГО ДОЛГОГО ХОДА В ИСТОРИИ ШАХМАТ ПОТРАТИЛИ БОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ;
- ПЕРВОНАЧАЛЬНО ФЕРЗЬ БЫЛ САМОЙ СЛАБОЙ ФИГУРОЙ;
- В БОЛЬШИНСТВЕ ЯЗЫКОВ ПЕШКА – ЭТО ПЕШИЙ СОЛДАТ, НО В НЕМЕЦКОМ И ИСПАНСКОМ ВМЕСТО НЕГО КРЕСТЬЯНИН;
- ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ, ШАХМАТЫ УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ И ТРЕНИРУЮТ УМ;
- ЕСТЬ ЛЕГЕНДА, ЧТО СОБСТВЕННЫЙ ВИД ШАХМАТ СОЗДАЛ ЗАВОЕВАТЕЛЬ ТАМЕРЛАН. В НИХ У ПЕШКИ БЫЛО НЕ ТОЛЬКО СВОЕ НАЗВАНИЕ, НО И РОЛЬ;
- ТЕОРЕТИЧЕСКИ САМАЯ ДЛИННАЯ ПАРТИЯ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ 5949 ХОДОВ.

РЕБЯТА ИЗ «РОКИРОВКИ» И «ДЕБЮТА» ОЧЕНЬ ХОРОШО ОБЩАЮТСЯ. ВСТРЕЧАЮТСЯ, ВМЕСТЕ ПРОВОДЯТ ВРЕМЯ, ДРУЖАТ. В КЛУБАХ ТЁПЛАЯ, ПРИЯТНАЯ, УЮТНАЯ АТМОСФЕРА. ДОБРЫЕ ПЕДАГОГИ, КОТОРЫЕ РАСКРОЮТ ВСЕ СЕКРЕТЫ СПОРТА И ПОМОГУТ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ. ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ!



ПОЧЕМУ ШАХМАТЫ

Многие выбирают этот безопасный вид спорта за возможность достичь высоких результатов и получить призы.

Диана Якушева, обучающаяся объединения «Дебют», школа №8, 3 класс:

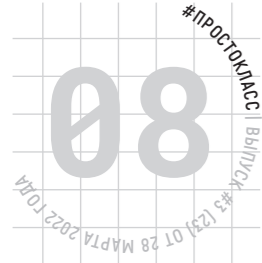
– Я занимаюсь шахматами примерно год. Мне очень нравится. Они развивают память, помогают мне в школе. Дома я играю с папой, бабушкой, учу сестру. Я запоминаю, что прохожим на занятиях, и потом показываю это сестре. Пока особых успехов я не добилась, но буду стараться. В будущем я хочу стать шахматисткой.

В клубе регулярно проходят турниры. Ребята с удовольствием играют и выигрывают. Практика показывает, что на третьем году обучения уже можно показать хорошие результаты.

ВО ДВОРЦЕ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДВА ШАХМАТНЫХ КЛУБА «РОКИРОВКА» И «ДЕБЮТ». ДОЛГИЕ ГОДЫ «РОКИРОВКУ» ВОЗГЛАВЛЯЛА ЭЛЬВИРА УРБАНАЙТЕС – ЛЕГЕНДА НАШЕГО РЕГИОНА. ЕЁ НАЗЫВАЛИ «ШАХМАТНАЯ КОРОЛЕВА».



ОГЭ! ОМГ!



МАКСИМ СЫЗГАНОВ

Олимпийский тренер, педагог допобразования

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ОТДЕЛЯЮТ ДЕВЯТИКЛАССНИКОВ ОТ ИХ ПЕРВЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ЭКЗАМЕНОВ. ВРЕМЯ БЕЖИТ, ПАНИКА НАРАСТАЕТ. ШКОЛЬНИКИ МОГУТ РАСТЕРЯТЬСЯ, ХВАТАТЬСЯ ЗА ВСЁ ПОДРЯД И УПУСКАТЬ ВАЖНОЕ. КАК ОЦЕНИТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВИТЬСЯ НА ВСЕ 100 – РАССКАЖЕТ ПЕДАГОГ ДОПОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЫ 26, ОЛИМПИАДНЫЙ ТРЕНЕР И ЭКСПЕРТ ГАЗЕТЫ «ПРОСТО КЛАСС» МАКСИМ СЫЗГАНОВ.

– К ЕГЭ школьники готовятся за два года, а к ОГЭ за 2 месяца. Оправданы ли такой подход?

– Действительно, сроки подготовки отличаются. Отличается и отношение к экзамену. Хотя значимость ОГЭ ничуть не меньше, чем ЕГЭ. Успешное прохождение этого экзамена является основанием для получения аттестата об основном общем образовании, а это условие для перевода в старшую школу, то есть распределения в профильные классы, и для поступления в колледж.

– Сколько же нужно времени, чтобы основательно подготовиться к экзамену?

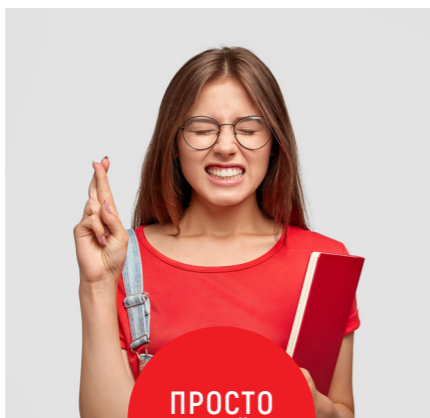
– В идеале начинать нужно с 8 класса. И освоение школьной программы осуществлять с прицелом на будущий экзамен. Не поздно плотно засесть за книги с начала 9 класса. Основной минус ускоренной подготовки за 2–3 месяца в отсутствие системности.

– Почему же тогда большинство школьников начинает подготовку к экзаменам в самый последний момент?

– Чаще всего потому, что девятиклассникам достаточно сложно рассчитать свои силы, всё-таки это первое по-настоящему серьёзное испытание. Всем кажется, что у них в запасе масса времени. Но с приближением экзамена количество сложностей возрастает, всплывают многочисленные вопросы, на которые они не могут самостоятельно дать ответы. Пробные экзамены в школе также дают пищу для размышлений. В итоге многие приходят к выводу о необходимости начать серьёзную подготовку только весной.

– Что можно посоветовать ребятам, которые испугались, что не сдадут?

– Много зависит от выбранного предмета. Можно, например, найти ре-



В 2022 ГОДУ ОСНОВНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН (ОГЭ) ПРОЙДЕТ С 21 АПРЕЛЯ ПО 2 ИЮЛЯ.

- 20 И 21 МАЯ – ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
- 24 МАЯ – МАТЕМАТИКА
- 27 МАЯ – ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ
- 1 ИЮНЯ – ИСТОРИЯ, ФИЗИКА, БИОЛОГИЯ, ХИМИЯ;
- 7 ИЮНЯ – БИОЛОГИЯ, ИНФОРМАТИКА, ГЕОГРАФИЯ, ХИМИЯ
- 10 ИЮНЯ – ЛИТЕРАТУРА, ФИЗИКА, ИНФОРМАТИКА, ГЕОГРАФИЯ
- 15 ИЮНЯ – РУССКИЙ ЯЗЫК

петитора или обратиться к учителям-предметникам. Обязательно решать задания из банка ФИПИ. Все задания, с которыми столкнется школьник на экзамене, заранее опубликованы и показаны, есть их разборы и алгоритмы решения.

– Что же тогда мешает всем получить высшие баллы и пятерки за экзамены?

– Заданий несколько сотен. И за пару дней их невозможно просмотреть, разобрать, понять и прорешать. При этом к заданиям нет ответов. И нет объяснений, как их решать правильно, приходится долго искать, на это уходит основное время подготовки.

– Участие в олимпиадах помогает справиться с ОГЭ?

– Олимпиады дают редкую возможность поступить в профильные десятые классы школ города без конкурса, без оглядки на результаты ОГЭ. Зачисляют победителей и призёров регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников, а также победителей и призёров перечневых олимпиад 1 и 2 уровня.

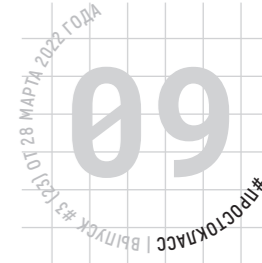
– Можно ли сейчас поучаствовать в этих Олимпиадах?

– К огромному сожалению, нет, все они уже завершились. Девятиклассникам сейчас поможет только скрупулёзная подготовка. Зато в этих Олимпиадах позже смогут поучаствовать те, кто сейчас учатся в 7 и 8 классах. У этих ребят есть шанс заполучить такой пропуск, благодаря своим усилиям и умениям.

ОГЭ – большое испытание, к которому нужно быть готовым. Морально и физически. Поэтому отбросьте сомнения и страхи, и садитесь за книжки. Вы всё успеете!

Как заставить себя учиться?

8 РЕАЛЬНЫХ СПОСОБОВ ВЗЯТЬСЯ ЗА УМ



ЗА ОКНОМ СОЛНЦЕ, ТЕПЛЕЕТ, ПОЮТ ПТИЧКИ. КОНЕЧНО, ХОЧЕТСЯ ИДТИ ГУЛЯТЬ, А НЕ КОРПЕТЬ НАД ТОННОЙ ДОМАШКИ. КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ СЕСТЬ ЗА КНИГИ? ТАКОЙ ВОПРОС ЗАДАВАЛ СЕБЕ КАЖДЫЙ УЧЕНИК. Я НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ! ПОЭТОМУ И СОБРАЛА СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАМОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА УЧЕБУ. ЧИТАЙ И ЗАПОМИНАЙ!



#1 СТАВЬ ЦЕЛИ

Цели нужны в любом деле, когда учишься играть на гитаре, плести из бисера, осваиваешь испанский или тренируешься в йоде. Конечно, цели важны и в школе. Причем небольшие, чтобы их было легко выполнить. Например, выучить параграф или прочитать 50 страниц книги. Цели напиши на листочке, держи их перед глазами, как достиг – зачёркивай. За маленькими целями должны быть большие и важные. Например, поступить в классный университет, получить стипендию, найти работу с большой зарплатой.



#2 РАСХЛАМЛЯ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Немытая чашка, скопанные листы, стружка из точилки – всё это скапливается за день на нашем столе, под вечер из-под завалов уже не видно учебников и тетрадей. Мусор отвлекает. Поэтому не забывай протирать пыль, убирать хлам и раскладывать вещи по местам. Ты удивишься, но в чистоте тебе будет проще сконцентрироваться.



#3 АККУРАТНО ВЕДИ ТЕТРАДИ

Разработай свою схему конспектов. Идеи можно подглядеть в интернете. Гораздо приятнее перечитывать аккуратные структурированные записи,

нежели накарябанные на скорую руку иероглифы. По предметам с большим объёмом информации я стараюсь делать красивые конспекты. И по ним учу новый материал. Говорят, в институте этот навык пригодится. Разноцветные ручки или маркеры очень помогают выделить нужные для запоминания фрагменты текста.



#4 НАМЕТЬ ПЛАН

Составь таблицу со своими оценками по всем предметам. Так будет видно, где просела успеваемость, и куда бросить все свои интеллектуальные силы.



#5 ЗАСЕКАЙ ВРЕМЯ

Когда я сажусь за учёбу, то ставлю себе таймер на 60 минут. Как только время истекло – перерыв 5–10 минут. Передышка, чтобы не перегреться. Помогает не всегда, за интересными проектами, докладами или рефератами могу просидеть и 2–3 часа без перерыва. Если даже час для тебя многовато, воспользуйся техникой Pomodoro – 25–30 минут занятий, 5 минут отдыха.



#6 ХВАЛИ СЕБЯ

После каждой домашки балуй себя чем-то: съешь любимую булочку, поиграй с питомцем, позвони другу, позалипай

на смешные видосики или полежи в ванной с пеной. После экзамена поощрения должны быть весомее: купи то, что давно хотел, или сходи с друзьями в кино.



#7 ВЫКЛЮЧАЙ УВЕДОМЛЕНИЯ

Домашка пойдёт быстрее, если не отвлекаться на чаты, оповещения и письма-заманухи, регулярно падающие на почту. Чтобы не терять концентрацию, поставь телефон в «Режим сна».

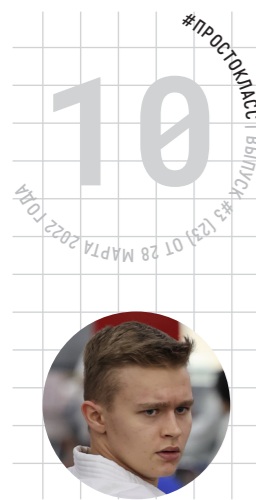


#8 СОСТАВЛЯЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Приступай к учёбе каждый день в одно и то же время, чтобы выработать и закрепить полезный рефлекс. Распланируй подготовку ко всем проверочным работам. Поставь день X в календарь, посчитай, сколько есть времени, и определи задачи на каждый день. Не забудь оставить время на повторение всего материала.

Если есть другие лайфхаки и способы, как заставить себя учиться – пиши в наши соцсети. Оставляю код, чтобы ты не заблудился.





ДАНИИЛ БАРАШКОВ,
17 ЛЕТ, ЛИЦЕЙ 33



Даниил Барашков: шестикратный чемпион мира

ДАНИИЛ БАРАШКОВ – МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ ПО ФУДОКАН-КАРАТЕ И ОДИННАДЦАТИКЛАССНИК ЛИЦЕЯ 33. ОН ПОДЕЛИЛСЯ С НАМИ, КАК НАЧИНАЛ СВОЙ БОЛЬШОЙ СПОРТИВНЫЙ ПУТЬ, И К ЧЕМУ СТРЕМИТСЯ В БУДУЩЕМ.

– Даниил, во сколько лет ты начал заниматься спортом?

– В спорт я пришел в возрасте 6 лет. Родители долго думали, в какую же секцию меня отдать. Их выбор пал на академию боевых искусств «БудоСан». Мама с папой хотели, чтобы в будущем у меня была хорошая физическая подготовка, и я мог защитить себя в любой ситуации.

– Когда я готовилась к статье, перечитала десятки информационных заметок о твоих победах, их очень много. Часть из них была 10 лет назад. Как скоро после начала занятий ты стал побеждать?

– Конечно, не сразу. Потребовалось много усилий, чтобы выйти на высокий уровень и достойно представлять «БудоСан» и наш регион на различных соревнованиях. В 8 лет я был уже двукратным чемпионом Европы и трёхкратным чемпионом мира.

– Удаётся ли совмещать спорт с учёбой? Чему отдаёшь предпочтение?

– В 11-м классе трудно совмещать учёбу и тренировки, так как идёт упорная подготовка к экзаменам. На данный момент я всё-таки делаю упор на учёбу. Однако все равно нахожу время и стараюсь не пропускать тренировки – это важно для поддержания формы.

– Каких успехов ты уже добился в спорте?

– На данный момент я являюсь шестикратным чемпионом мира, чемпионом Европы и призёром России, обладателем Чёрного пояса 3 дана по фудокан-каратэ.

– Часто ли ты тренируешься, и как проходят занятия?

– Тренировки у нас проходят три раза в неделю. Обычно мы отрабатываем технику ударов, делаем общие физические упражнения.

– Какие города и страны ты посетил, участвуя в соревнованиях?

– За всю свою спортивную карьеру уже посетил Кипр, Словению, Италию, Испанию, Германию, Сербию. Побывал и во многих городах России. Вообще я очень люблю путешествовать, узнавать культуру других стран, общаться с соперниками-иностранцами. Это всегда полезный опыт.

– Что тебе даёт спорт?

– Спорт заставляет ставить перед собой цели и идти к ним. Благодаря ему я научился составлять план на день, теперь всегда живу по определенному расписанию. Спорт также помогает разгрузиться после тяжелого дня в школе.

– Куда ты планируешь поступать?

– Окончательно не определился, в какой университет буду поступать после школы. Но точно знаю, что моя будущая профессия не будет связана со спортом. Я планирую заниматься и дальше, но меньше. Готовлюсь в этом году сдавать ЕГЭ по русскому, математике, информатике и обществознанию.

– Есть ли у тебя спортивная мечта?

– Спортивных мечт почти не осталось. За 12 лет спортивной жизни я много ставил целей и достигал их, сейчас, наверное, главное достижение – это получение звания мастера спорта.

– Как так получилось, что шестикратный чемпион мира ещё не мастер спорта?

– Фудокан-карате не Олимпийский вид спорта, поэтому мои достижения не так существенны. Чтобы добиться звания мастера спорта, нужно участвовать в соревнованиях по всестилевому карате, а там несколько другие правила.

– Что бы ты посоветовал начинающим спортсменам?

– В любом спорте главное упорно тренироваться, ставить перед собой цели и добиваться их. Обязательно слушайте тренера и делайте так, как он скажет. Советую никогда не



опускать руки. Доводите все дела до конца, старайтесь на тренировках, и тогда обязательно все будет.



Рудольф Григорян, основатель Академии боевых искусств «БудоСан»:

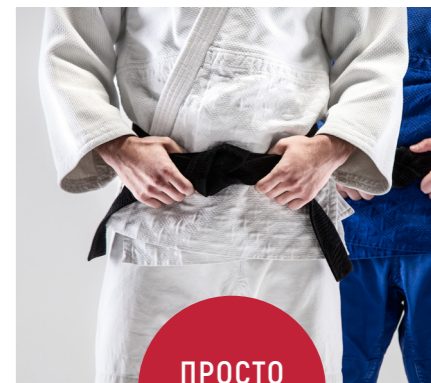
– Даниле сейчас 18 лет, когда он пришёл – ему было 6. Я тогда набирал детей, с которыми мы будем покорять мир. Заранее преду-

преждал родителей, что мы будем заниматься серьёзно, а не просто раз от раза тренироваться. Родители ответили, что если у него будет получаться, они готовы идти до конца.

Никаких особенных физических данных у него не было, обычный худощавый мальчишка, предпосылки, что будет сумасшедшее спортивное будущее, тоже не намечались. Был только азарт в глазах. Этого на первом этапе достаточно. Все победы, весь

результат Данилы – это труд и долгие годы тренировки. Он занимался два раза в день до позднего вечера, по 6 раз в неделю, годами.

В Академии «БудоСан» сейчас занимается больше 1500 детей, и каждый хочет добиться больших успехов в спорте. Мы помогаем воплотить их мечту. В декабре мы отметим 20 лет Академии. Мы воспитали 14 чемпионов мира, 13 чемпионов Европы и более 40 чемпионов России.



ПРОСТО
ЗНАЙ!

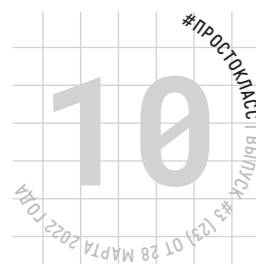
• КАРАТЕ – ЭТО ЗАЩИТНАЯ, А НЕ АГРЕССИВНАЯ ТЕХНИКА. ЕГО НЕ ПРИМЕНЯЮТ С ЦЕЛЮ НАСИЛИЯ.

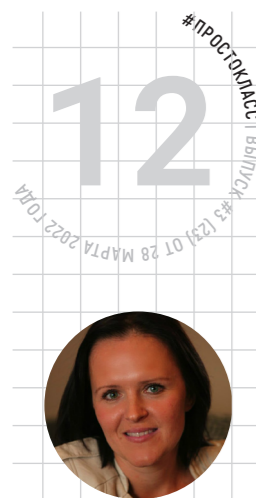
• КАРАТЕ-ДО С ЯПОНСКОГО ЯЗЫКА – ПУТЬ ПУСТОЙ РУКИ.

• ФУДОКАН – СТИЛЬ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ, СОЗДАННЫЙ В 1980 ГОДУ ЮГОСЛАВСКИМ МАСТЕРОМ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ИЛЬЁМ ЙОРГОЙ. ВСЕГО В МИРЕ ФУДОКАН ЗАНИМАЮТСЯ ОТ 2 ДО 15 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.

• ДАН – ЭТО РАЗРЯД В КАРАТЕ. ТРЕТИЙ ДАН, КАК У НАШЕГО ГЕРОЯ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ ЧЁРНЫМ ПОЯСОМ С ТРЕМЯ ЖЁЛТЫМИ ПОЛОСКАМИ И ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ НАИВЫСШИХ НАГРАД В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА.

АКАДЕМИЯ «БУДОСАН» ГОТОВИТ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ. В ГРУППЫ НАБИРАЮТ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ. В ГОРОДЕ ИВАНОВО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАБОТАЮТ 4 ЗАЛА.





ИРИНА СОЛОВЬЕВА

Куратор студии
«Оперение»
в г. Иваново

29 ОКТЯБРЯ 2016 ГОДА АКТЁР, РЕЖИССЁР, БЛАГОТВОРИТЕЛЬ И ПРОСТО ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ ОТКРЫЛ В ИВАНОВЕ СТУДИЮ ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ОПЕРЕНИЕ». ОНА СТАЛА 11 ПО СЧЁТУ В РОССИИ. ТУДА ПОПАЛИ ДЕСЯТКИ ТАЛАНЛИВЫХ РЕБЯТ, МЕЧТАЮЩИХ СВЯЗАТЬ ЖИЗНЬ С ТВОРЧЕСТВОМ. КАК ЖИВУТ ВОСПИТАННИКИ СЕЙЧАС И О ЧЁМ МЕЧТАЮТ – РАССКАЗАЛА КУРАТОР СТУДИИ ИРИНА СОЛОВЬЕВА.



Творчество ради жизни

ЧЕМ ЖИВЁТ СТУДИЯ «ОПЕРЕНИЕ»?

– Ирина Владимировна, чем занимаются начинающие артисты?

– В студии ребята осваивают театральные дисциплины, у них есть возможность всесторонне творчески реализовываться, как артисты, сценаристы, режиссеры, операторы, декораторы, художники по костюмам. Они могут освоить те профессии, которые

неразрывно связаны с индустрией театра.

– «Оперение» – это Всероссийское движение?

– Да, студии зародились 10 лет назад, каждую лично открывал Константин Хабенский. Сейчас в движении 10 городов – Москва, Санкт-Петербург, Казань, Сочи, Челябинск, Нижний Нов-

- В «ОПЕРЕНИИ» ИЗУЧАЮТ:
- АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО
- СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
- СЦЕНИЧЕСКУЮ РЕЧЬ
- ХОРЕОГРАФИЮ, ПЛАСТИКУ
- ВОКАЛ
- КУКОЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО

город, Пермь, Новосибирск, Уфа и Иваново. Нам есть, чем гордиться. Мы вошли в состав Ассоциации «Оперения», в ней 6 самых активных городов.

– Какие задачи поставил перед вами Хабенский?

– Все студии выполняют культурно-образовательные задачи, воспитыва-



ют детей в творческой атмосфере, развивают фантазию, эмоциональный интеллект, пестуют лучшие качества личности. Константин Хабенский дал студиям старт, приезжал, оставлял задания на год, следил за тем, как ребята приобретают навыки, раскрепощаются, овладевают актерскими дисциплинами.

– Расскажите об успехах воспитанников.

– Их очень много, субъективные – для каждого ребёнка они свои. Кто-то смог побороть страх сцены, открыл в себе талант. Есть и объективные. Например, один из воспитанников студии ещё учится в 8 классе, а уже играет на сцене Ивановского драматического театра вместе с профессиональными артистами. Он задействован в спектакле «Мальчики» по мотивам произведения Ф. Достоевского «Братья Карамазовы».

– Дружите ли вы со студиями из других городов?

– Да, мы поддерживаем связь. Год назад открылась московская студия, в ней уже преподают те ребята, которые сами являются выпускниками студий «Оперение» из разных городов. Константин Хабенский и сейчас остается нашим другом и идейным вдохновителем, в Москве он курирует студию лично. А мы планируем пригласить его в гости, когда сделаем свой фестиваль.

– Вы часто участвуете в конкурсах и фестивалях?

– Стараемся находить возможность. За 5 лет работы мы приняли участие более чем в 20 фестивалях, завоевали более 50 призовых мест. Студия стала профессиональной платформой для ребят, которые хотят реализовать себя в творческой сфере.

– Где ребята выступают?

– Выступления проходят в Иваново и в других городах. Мы вполне уже способны ездить на гастроли, в нашем репертуаре 6 полноценных постановок.

– Все ли воспитанники играют в спектаклях?

– Чтобы стать частью постановки, нужно приобрести навыки – артистиче-

ские, речевые, нужно уметь владеть телом, взаимодействовать с партнёром. Но бывает и так, что ребёнок только пришёл и уже через месяц участвует в постановках. В студии практикуется этюдный метод к работе, мы выполняем упражнения по актерскому мастерству, сценической речи и сценическому движению. И у нас всё строится на желании студийца работать, на его идеях и воплощении этих идей. Это отличается от подхода, который практикуют школы. У нас ребята не ждут, что им дадут задание, они сами предлагают темы.

– Как попасть в студию?

– В студию зачисляются только после творческого кастинга. Он проходит в августе каждого года. Следите за обновлениями в наших сетях и не пропустите!



ДИМА САВОГИН,
воспитанник студии
«Оперение»:

– Я посещаю студию, потому что мне правда нравится! Когда сюда приходишь, сразу про всю учёбу и проблемы забываешь, полностью погружаешься в работу. Это и греет сердце. Я здесь



счастлив. Вот эти люди, ребята, я их искренне люблю. Самый дружный коллектив – здесь. Плюс – у нас много творчества. Как-то раз, ко мне подошла Ирина Владимировна с вопросом, не хочу ли я попробовать в театре, вот так я там и оказался, в постановке «Мальчики». Все взрослые меня очень здорово приняли, общались со мной на равных, это очень приятно. В ближайшие дни я еду на гастроли с театром.

Адрес: ул. Красной Армии, д.13
Телефон: 8-910-982-19-22
Сайт: operenie-clever.ru



СТУДИЯ «ОПЕРЕНИЕ» / CLEVER СОЗДАНА ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ. В НЕЙ ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ВЫРАЖЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ. БЕСПЛАТНО ЗАНИМАЮТСЯ ДЕТИ ОТ 7 ДО 17 ЛЕТ. ВСЕГО В СТУДИИ 220 ВОСПИТАННИКОВ

14
#ПРОСТОКЛАСС | ВЫПУСК №3 (23) 07 28 МАРТА 2022 ГОДА



ДАРЬЯ РАСТУНИНА
Дизайнер, модельер

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О МОДЕ? ОНА МЕНЯЕТСЯ, ПОСТОЯННО УДИВЛЯЕТ, ИНОГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ И ЧАСТЕНЬКО ПИЦИТ. ЗА НЕЙ КАЖДЫЙ СЕЗОН ВНИМАТЕЛЬНО НАБЛЮДАЮТ МИЛЛИОНЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПО ВСЕМУ МИРУ. ОНИ СЛЕДУЮТ МОДЕ И ПОКЛОНЯЮТСЯ ЕЙ. НЕ БУДЕМ И МЫ ОТСТАВАТЬ!

Цвет настроения - Very Peri

В 2022 институт цвета Pantone объявил оттенок года, им стал – 17-3938 Very Peri. Профессионалы описывают его, как «динамичный синий с фиолетово-красным подтоном, сочетающий в себе верность и постоянство синего с энергией и жизнеутверждающей силой красного». Согласитесь, целая философия цвета?! Оттенок не выбирали из существующих, а сгенерировали специально для палитры. Теперь модники всего мира будут внедрять Very Peri в свой гардероб и интерьер.

Разобраться в том, как нам применять этот оттенок, чтобы сделать жизнь стильной, поможет дизайнер и модельер Дарья Растунина.

– Дарья, как же внедрить этот оттенок в свой гардероб?

– Very Peri – цвет достаточно интересный, но сложный в сочетаниях. В разных вещах, у разных производителей, он будет отличаться, к этому нужно быть готовым. Каждый из нас должен определить, подходит ему этот оттенок или нет, нравится ли, откликается ли. Ведь каким бы модным ни был цвет, если он не идёт – использовать его в гардеробе не нужно.

– С какими цветами можно его сочетать?

– Мне кажется, лучше всего он сочетается с чёрным, белым, серым, а также с металлическими оттенка-

ми и серебром. Very Peri – яркий акцент любого образа, цвет динамичный, привлекающий внимание, который сложно перебить. Поэтому советую сделать его фишкой образа, а остальные цвета пусть немного «успокаивают» его.

– Что модно носить этой весной?

– Каждой весной хочется глотка свежего воздуха, лёгких и ярких, свежих оттенков. Всегда хорошо смотрится на фоне уличной серости жёлтый, розовый, яркий синий. За зиму люди так устали и вымотаны, что им нужно заряжаться от ярких цветов. Это своего рода витамины, только для глаз и души.

– Какого стиля нужно придерживаться подросткам?

– Мне кажется, что сейчас подростки вполне себе справляются с задачей создать свой собственный стиль, а не подражать кому-то. Есть прекрасная тенденция надевать то, что тебе искренне нравится, а не слепо носить модные вещи. Я всегда рада, когда вижу на ребятах крутой оверсайз и андрогинные вещи. В этом всем есть определённая свобода. И это прекрасно!

– Как вы считаете, какие вещи можно выкинуть из своего шкафа, а какие наоборот стоит приобрести, чтобы долго быть на пике моды?

– Нельзя ответить однозначно. Мы знаем, что мода циклична, всё однажды снова станет актуальным. Сейчас, например, нарастает тренд на винтаж, и это означает, что пригодиться может всё, даже из бабушкиного сундука. Особенно из него. Важно чувствовать моду, внедрять детали в образ органично. Каждый сезон появляются разные тенденции, но не нужно смотреть на сиюминутные модные всплески, выбирайте долгосрочные тренды. Например, oversize-пиджаки как были актуальны, так и будут. Вообще, я обожаю oversize, у меня он всегда есть в гардеробе. А вот короткий женский жакет с округлыми бортами можно выкидывать без зазрения совести.

– Классика никогда не выходит из моды. Что добавить к ней, чтобы актуализировать образ?

– Классический брючный костюм будет круто смотреться в цвете этого сезона. Или можно добавить к спокойному чёрному или серому костюму футболку оттенка Very Peri, сочетайте это с металлическими аксессуарами – выглядеть будет идеально! Важно найти правильную пропорцию и стилизацию для конкретного человека.

Сиреневый оттенок Pantone 17-3938 Very Peri и вправду выглядит очень стильно. Его можно использовать как основной цвет, так и дополнительный, акцентный. Он прекрасно сочетается со спортивным стилем и подходит классической одежде. Пробуйте смешивать цвета и направления моды, тогда вы получите крутой лук. Не бойтесь, мода покорируется азартным!

5 ФАКТОВ О ЦВЕТЕ

1) МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ВИДЯТ КРАСНЫЙ ЦВЕТ ПО-РАЗНОМУ. СПЕКТР ОТТЕНКОВ, КОТОРЫЕ ВОСПРИНИМАЕТ МУЖСКОЙ МОЗГ, МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНСКИЙ. ПРИЧИНА В ОСОБОМ ГЕНЕ, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ В X-ХРОМОСОМЕ, ПОСКОЛЬКУ У ЖЕНЩИНЫ ТАКИХ 2, ОНА СПОСОБНА УЛАВЛИВАТЬ БОЛЬШЕ ОТТЕНКОВ КРАСНОГО.

2) СИНИЙ – САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ В МИРЕ. ЕГО ПРЕДПОЧИТАЮТ 40% НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ. ЭТО ПРИЗНАННЫЙ ЦВЕТ СПОКОЙСТВИЯ, А ТАКЖЕ ОН АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА. УЧЁНЫЕ ИЗ КАНАДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА УСТАНОВИЛИ, ЧТО СИНИЙ СПОСОБСТВУЕТ ТВОРЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ.

3) ЖЁЛТЫЙ – ЦВЕТ АППЕТИТА. ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ – НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО В ИНТЕРЬЕРЕ И ГАРДЕРОБЕ. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЭТОТ ЦВЕТ СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, ДА И ПРОДУКТЫ В ТЁПЛОЙ ПОДСВЕТКЕ КАЖУТСЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ.

4) РОЗОВЫЙ – ЦВЕТ СПОКОЙСТВИЯ. ОН БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ПРИТУПЛЯЕТ НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ ГНЕВ И ФИЗИЧЕСКУЮ АГРЕССИЮ. ЭТОТ ОТТЕНОК ПРИМЕНЯЮТ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ.

5) САМЫМ ПРОТИВНЫМ ЦВЕТОМ УЧЁНЫЕ НАЗЫВАЮТ ОТТЕНОК PANTONE 448C, ВЫГЛЯДИТ ОН КАК БОЛОТНАЯ ЖИЖА.

15
#ПРОСТОКЛАСС | ВЫПУСК №3 (23) 07 28 МАРТА 2022 ГОДА



Хочу в газету!

«МЫ КЛАССНЫЕ И ХОТИМ, ЧТОБЫ ПРО НАС НАПИСАЛИ» – ТАКОЕ СООБЩЕНИЕ ПРИШЛО В ДИРЕКТ СТРАНИЧКИ «ПРОСТО КЛАСС» В ИНСТЕ. НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ГЕРОИНИ ЭТОГО НОМЕРА СОНЯ БАЗУНОВА И АНЯ САВАНОВА.



Соня Базунова, 16 лет, ученица 10А класса лицея № 6:

– Всем привет, я Соня, люблю учиться, ходить в театры и вести инстаграм. Но... обо всём по порядку. Я гуманитарий, но учусь в классе, где профильные предметы – физика, химия и математика. Ох, как непросто они мне даются. Но я стараюсь, поэтому в дневнике только хорошие оценки. Как и все старшеклассники, часто задумываюсь о будущем. В начале 10 класса я поняла, что у меня хорошо получаются две вещи: руководить и много разговаривать. Поэтому я решила, что после вуза хочу преподавать у старших классов русский язык и литературу.

Мне сложно усидеть на месте, поэтому я участвую везде, где только можно. С 7 класса регулярно в первых рядах Всероссийской олимпиады школьников. Покоряла многие предметы: русский язык, литературу, географию, экологию, право, общественные науки и даже ОБЖ.

Зачем? – спросите вы. А почему бы и нет? – отвечу я. Хочу много знать и иметь большое разнообразное портфолио. В этом году я прошла на региональный этап по 3 предметам: экология, география и астрономия. А ещё участвовала в «Умниках и умницах Ивановского края», дошла до финала. В школе я всегда была активной, и мне постоянно хотелось движуки. Потом школы стало мало, и вот я депутат Ивановской городской ученической думы VIII созыва, волонтер Иванов-

ского волонтерского центра и член Детского общественного совета при полномочном по правам ребёнка.

Я нахожу время на книги, люблю почитать. И на социальные сети – активно развиваю страничку в инстаграме, там у меня больше 1000 подписчиков. Часто выкладываю фото и сторис, стараюсь делать интересный контент.

Я люблю всё красивое. Поэтому интересуюсь искусством. Часто бываю в музыкальном и драматическом театрах, некоторые постановки смотрела не по разу. Люблю ходить и в Художественный музей, развиваю свою «насмотренность».

Мне очень нравится высказывание Макса Фрая: «Не бойся, что не получится. Бойся, что не попробуешь». Я попробовала, и вот теперь моё фото в газете. А ещё столько всего впереди!



Аня Саванова, 16 лет, ученица 10А класса лицея № 6:

– Здравствуй, дорогой читатель. Я Анна. И я очень разносторонний человек. Расскажу о своих успехах, ведь их я добиваюсь большими усилиями. Я показываю отличные результаты в олимпиадах, творческих конкурсах в школе и за её пределами.

Я ещё не решила, каким будет моё будущее, куда я планирую поступать. Мои мысли сейчас заняты поиском сво-

его места в мире. Одно из моих увлечений – чтение. С помощью книг можно познать мир, понять людей, научиться нравственности, повысить культурный уровень. Ещё с детства меня увлекает фотография. Это для меня любимое хобби, каждая прогулка превращается в поиск уникальных кадров. Их вы можете увидеть на моей страничке в инстаграме.

Полагаю, что девиз помогает человеку преодолевать препятствия и ведёт его прямо к выбранной цели. Поэтому мой девиз – «Жизнь – это дорога. Мне нужно двигаться дальше». Я не боюсь трудностей, ведь каждая – фундамент, на котором я буду развиваться и расти.

В сутках 1440 минут, человек может успеть абсолютно всё, было бы желание. Я обожаю выставки, хожу туда за вдохновением и ресурсом для учёбы и жизни. Стараюсь развивать духовную сторону, занимаюсь йогой, осваиваю практики медитации. Мои 1440 минут проходят эффективно!

Если и вы мечтаете очутиться на страницах газеты «Просто КЛАСС» – пишите в наши соцсети.



ЧАСТО ПОДРОСТКИ СТЕСНЯЮТСЯ СЕБЯ. СМОТРЯТ В ЗЕРКАЛО И С УЖАСОМ ЗАМЕЧАЮТ: НОС С ГОРБИНКОЙ, БОЛЬШАЯ РОДИНКА, КРИВЫЕ ЗУБЫ... СПИСОК МОЖНО ПРОДОЛЖАТЬ БЕСКОНЕЧНО. ПОДРОСТКИ – ЧЕМПИОНЫ ПО ВЫДУМЫВАНИЮ ПРИЧИН ДЛЯ КОМПЛЕКСОВ. И КАК БЫТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ? ЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ!



Не стесняйся себя!

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСЫ

Мы понимаем под комплексами всё то, что нам в себе не нравится. Эти негативные установки крепнут, заставляя нас стесняться, прятаться, закрываться. Комплексы – это плохо, они мешают нам быть собой, вести себя естественно, чувствовать себя уверенно. Даже общаться с друзьями и противоположным полом комплексы мешают.

В переходном возрасте они бьют по самым уязвимым местам тинейджеров. Поэтому мы можем быть такими агрессивными или грустными. Каждый из нас по-своему реагирует на комплексы. Вызывать стеснение может физический недостаток, отсутствие того или иного качества в характере, даже недостаточно модные вещи. А ещё осанка, чувство юмора, походка и т.д.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ КОМПЛЕКСЫ

- Сложно переносить критику окружающих
- Проблемы с деньгами
- Внешние изъяны
- Нехватка общения
- Придирчивость к себе

Чаще всего объективного подспорья у комплексов нет. В сознании тинейджера даже мизерная проблема разрастается до громадных размеров. И тут уж самобичевание никак не остановить. Причём, даже если семья и друзья разубеждают, успокаивают, говоря комплименты – это не помогает.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ

Шаг 1. Поговорить с собой и обратиться, откуда комплексы повы-



лезали. Записать все причины на бумагу и каждую обдумать.

Шаг 2. Принять, что комплексы есть у всех. Вы не одиноки в этом. Признание беды – 50% её решения.

Шаг 3. Посмотрите на себя со стороны. Так ли ужасна горбинка на носу, так ли видно прыщи на лбу? Может быть, вам это только кажется, и окружающие не врут, что всё у вас в порядке?

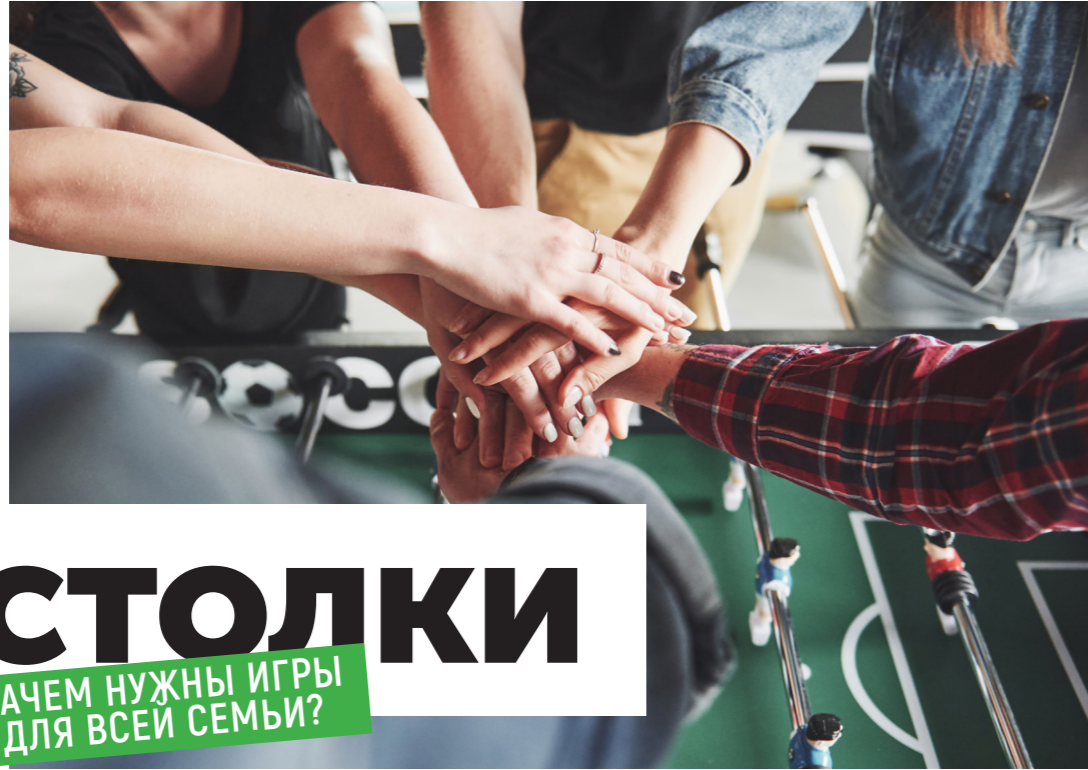
Шаг 4. Примите себя такими, какие вы есть! Допустим, у вас кривые зубы. И что!? Теперь вы плохой человек что ли?! Никто не идеален. А зубы можно исправить. Скобку поставить, например.

Шаг 5. Напишите письмо счастья. Текст должен быть небольшим, но уверенным и мотивационным. Ободрите невидимого адресата, призовите

его полюбить себя и мир. Расскажите подробности о своей жизни и обязательно похвалите себя и его. Это поможет вам увидеть хорошее в окружающей обстановке.

Шаг 6. Окружите себя людьми, которые вас любят и поддерживают. Если своей самооценки не хватает, пусть помогут близкие и друзья. Критика очень часто бывает необъективной и больно бьёт по самолюбию. Уберём её до тех пор, пока переходный возраст не закончится.

Помните, нет нерешаемых проблем, а вы прекрасны такими, какие есть! Скажите «СТОП» загонам и заморочкам, начните новую жизнь, в которой нет места комплексам. Перестаньте стесняться себя. Это мешает вам идти вперёд с высоко поднятой головой.



Настолки

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ИГРЫ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ?

ВЕЧЕРА ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ СКУЧНЫМИ И ТЕЛЕФОННЫМИ, КОГДА ДОМА ПОЯВИЛАСЬ ПЕРВАЯ НАСТОЛКА. ЭТА ЗАУРЯДНАЯ БРОДИЛКА СОБРАЛА ЗА СТОЛОМ ВСЮ СЕМЬЮ. МЫ ИГРАЛИ АЗАРТНО И ОЖЕСТОЧЕННО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ТАК ЯРОСТНО БРОСАЛИ КОСТИ, ЧТО С КУБИКОВ СТЕРЛИСЬ ТОЧКИ. А ПОТОМ БЫЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ, СТРАТЕГИИ, ДАЖЕ КАРТОЧНЫЕ. КОРОЧЕ, ЗАТЯНУЛО.

Чтобы играть в настольные игры, не нужны особые навыки и умения. Хорошего настроения вполне будет достаточно, не нужен спортивный разряд и даже инвентарь. Большинство игр вполне компактные и занимают совсем немного места в шкафу. Наши бабушки и дедушки проводили молодость за игрой в карты, нарды и домино. У нас более широкий выбор.

ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНЫХ ИГР

Впервые настолки появились примерно 7500 лет назад. Столов ещё не было, а игры уже были. Точнее одна, игра в кости. Кубики вытаскивали из камней или костей животных (отсюда и название). Правила, конечно, не сохранились, поэтому мы можем только догадываться, как наши предки играли. Но подтверждений их интеллектуальных хобби полно на раскопках поселений.

ВИДЫ НАСТОЛЬНЫХ ИГР

- **Карточные игры.**
- **Игральные кости.**
- **Игры с карандашом и бумагой.** Например, морской бой или крестики-нолики.
- **Настольные игры с игровым полем:** шахматы, шашки, нарды.
- **Ролевые игры.** Например, мафия.
- **Словесные.** Например, в города. В игры могут играть двое или больше компаний.
- Выделяют и такую классификацию, по характеру игр:
 - **Интеллектуальные.** В них успех любого игрока определяется его способностью правильно анализировать игровую ситуацию и делать верные ходы.
 - **Азартные.** Это те, в которых на результат влияет случайный фактор.
 - **Игры на физические способности.** На результат здесь влияют внимательность, реакция, скорость действия, координация.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ НАСТОЛКИ

- Для развлечения, отдыха, семейного и дружеского времяпрепровождения.
- Для знакомства, коммуникации, поиска единомышленников.
- Для разминки мозгов.
- Для веселья и отдыха.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

- Они **позволяют мозгам переключиться**, а извилинам напрячься.
- От настолок у всех **поднимается настроение**.
- Внимание! Настольные игры **вызывают смех и увеличивают количество эндорфина**.
- **Объединяют семьи.** Собираться с родителями время от времени нужно и важно. Хотя бы для того, чтобы поддерживать доверительные и теплые отношения. Для таких сборов идеально подойдут разные настольные игры. Будет интересно и взрослым, и детям.

- **Развивают память и речь.** Малышня, играя, учится решать сложные задачи и просчитывать ходы.
- Играйте в настолки с бабушками и дедушками. Доказано, что игры **снижают риск развития деменции и болезни Альцгеймера**. Когда мозг занят, нейронные связи становятся крепче.

ВО ЧТО ПОИГРАТЬ НОВИЧКАМ



Манчкин

Для кого: дети и взрослые с хорошим чувством юмора

Сколько человек играют: до 6
 Длина игры: 20-60 минут
 Правила: чтобы выиграть, надо добраться до десятого уровня персонажа, сражаясь с монстрами, активируя специальные карты и продавая снаряжение. В игре две колоды – «двери» и «сокровища», и один кубик, помогающий принимать решение в сложных ситуациях. Хитрить и вредничать соперникам обязательно.



The Settlers of Catan

Для кого: для детей и взрослых

Сколько человек играют: 3-4
 Длина игры: 30-60 минут
 Правила: поселенцам шестиугольного острова надо строить города, нанимать армии и бороться за право владеть львиной долей всех территорий. Каждый претендент на пре-



стол должен набрать десять победных очков.



Имаджинариум

Для кого: для детей и взрослых.

Сколько человек играют: 4-7
 Длина игры: 40-60 минут
 Правила: при помощи карточек с рисунками ведущий игрок загадывает определенное слово или словосочетание, а другие участники должны угадать ассоциацию при помощи собственных карт.



Маленький мир

Для кого: для детей и взрослых

Сколько человек играют: 2-6
 Длина игры: 40-80 минут
 Правила: игроки отправляются в фэнтезийный мир, где их встретят знакомые герои – эльфы, тролли и гномы. Каждый игрок сможет почувствовать себя беззащитным хоббитом с грандиозной миссией. Походы, монеты, ходы и сражения. А ещё необычные повороты сюжета. Игра затягивает на раз.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У ВСЕХ



Дженга – эта настолка с деревяшками проверит вашу ловкость рук и силу разума. Рассчитана на компанию до 10 человек, играют быстро – 15 минут.



Свинтус – карточная игра на 30 минут для 2-8 чел. Простая и очень весёлая настолка для большой компании.



Гномы-вредители – карточная игра для 3-12 человек. Задача – разоблачить предателей. Игра похожа на «Мафию».

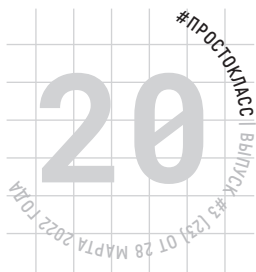


«Каркассон» – семейная игра для 2-5 человек с длиной партии в 45 минут. Несложная стратегическая настолка, сюжет крутится вокруг разведывания новых земель в средневековом поселении.



«Бонанза» – карточная игра для 2-7 человек на 45 мин. В ней важны ваши навыки торговли и умение договариваться.





Здесь только хорошие новости

МЫ ЗНАЕМ, КАК ВАЖНО ЧИТАТЬ ДОБРЫЕ И ПОЗИТИВНЫЕ НОВОСТИ. ПОЭТОМУ СОХРАНИЛИ ДЛЯ ВАС ТОЛЬКО ТАКИЕ.

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА #ПРОСТОКЛАСС

Номер 3 (23) 2022

Распространяется бесплатно.

Учредитель:

МБУ ДО ЦСК «Притяжение»

Директор: И. М. Хохлова

Адрес учредителя (издателя):

153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, 139

Адрес редакции: 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, 139
Тел.: 8 (4932) 47-48-88

Главный редактор:

М. Е. Смирнова

Руководитель Школы юного журналиста: М. Е. Смирнова

Дизайн и верстка:

А. А. Фролова

Корректор: Е. А. Жарикова

Редакция: М. Низова,

К. Кулешова, А. Ильин,

А. Белова, Д. Луньков,

В. Маркова, А. Потапова,

А. Юдина, В. Иванова,

А. Арефьева, Е. Леонова,

К. Авдеева

Фото: pinterest.ru,

Н. Юдина, архив «Будосан»,

В. Гертье, shutterstock.com,

архив клуба «Рокировка»,

архив театральной студии

«Оперение», архив танцевальной студии «ID»

Email:

tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

21.03.2022 г. в 18.00

Дата выхода: 28.03.2022 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: 27810

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

ВЫЗЫВАЙ ЭКО-ТАКСИ

Если у вас есть вторсырьё – вызывайте эко-такси. Такую инициативу представил главе города Владимиру Шарыпову активист Дмитрий Селивёрстов. Вызвать «Эко-такси» можно через мобильное приложение «PCO. НАВИГАТОР». К вам придет легковая машина с фирменными логотипами и заберёт вторсырьё. «Эко-такси» работает по будням с 9:00 до 18:00. Вторсырьё принимают от 1 килограмма, чистое, сухое, разделённое по фракциям, в пакетах или мешках. Сдать можно: офисную бумагу (без скобок, без скрепок, скотча); журналы, листовки, газеты; картон; пластиковые бутылки (смятые и без этикеток); крышки; зубные щётки; батарейки.



Владимир Шарыпов, глава города Иваново:

– Я сдал в «Эко-такси» пакет батареек и пакет пластиковых крышек. Многие люди хотят сдать отходы на переработку. Но проблема в том, что крупные компании принимают только большие объёмы вторичного сырья. «Эко-такси» позволяет сдать то небольшое количество отходов на переработку, которое накопилось у каждого из нас дома. Я рад, что у этой полезной инициативы уже появились постоянные пользователи.

иллюстрация | @nastenka_sama_po_sebe

УНИКАЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Фестиваль с таким названием традиционно проходит в начале марта. Участие в нём принимают люди с особенными потребностями. В этот раз на фесте организовали круглый стол по проблемам людей с ОВЗ, провели конкурс жестовой песни и соревнования по инклюзивной хореографии. Студия танца «Шаг вперед» за композицию «Улыбка ковбоя» получила специальный диплом за чувство ритма.

КАРАТЭ-МЕДАЛИ

Ивановские спортсмены привезли из Пензы со Всероссийских соревнований 6 медалей. Золото завоевал Арсений Федечкин, серебро у Андрея Пуничева, Кирилла Болдина и Никиты Земскова. Бронзу взяли Богдан Лебедев и Максим Гегуевичус. Всего в состязаниях участвовали 1300 спортсменов из разных уголков страны.

КОНКУРС КОРМУШЕК

До 20 апреля ивановский зоопарк принимает кормушки, сделанные своими руками. Конкурс объявлен в честь Международного дня птиц. Кормушка должна крепиться к дереву надёжно, не повреждая его. Она должна быть прочной, оригинальной и безопасной для птиц. Работы, выполненные из пластиковых бутылок и упаковок Тетра Пак, не принимаются. Награждение победителей состоится 30 апреля.

