

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
МАЙ 2022
#5 (25)

СТАНЬ
ЛИЦОМ
ОБЛОЖКИ!

ПУТЕШЕСТВИЕ
В ДРУГОЙ МИР
/ СТР. 4-5

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ
ШКОЛЫ В ИТАЛИИ
И В РОССИИ
/ СТР. 12-13

Я В СТРЕССЕ / СТР. 16

ЛИГА ШКОЛЬНОГО
РЕГБИ / СТР. 18-19

АЛЕКСАНДР
МАЛЫИ

Я МЕЧТАЮ КОМАНДОВАТЬ ПАРАДОМ / СТР. 10-11



На финишной прямой

Каждый раз, когда я думаю, что написать в авторской колонке, возникает пауза. В голове всплывают какие-то календарные темы, то зима началась, то закончилась, то вот лето скоро. В этот раз такой же расклад. Май для всех школьников – это вечер четверга. Впереди последний рывок и каникулы, три месяца беспечного, счастливого лета. Хотя мои знакомые школьники, ребята из редакции, к лету как-то ровно.

Своих корреспондентов из 11 класса я не видела уже пару месяцев, говорят, паника-паника, времени нет, нужно объять необъятное, впихнуть... ну вы поняли. Так и появилось в этом номере, навеянное стрессом, интервью с психологом (стр. 6). Есть у нас ещё репортаж из Центра внешкольной работы №2 (стр. 14–15), знакомство с коррекционной школой-интернатом для слабослышащих (стр. 4–5). Почитайте обязательно, автор интересно рассуждает про этику в отношении людей с ОВЗ.

Очень советую познакомиться с нашим новым автором Анастасией Гушло. Она написала сразу два материала, тему номера – интервью с Александром Малым (стр. 10–11) и статью-сравнение образования в России и Италии. Настя на собственном опыте эту разницу почувствовала, последние 5 лет она провела в солнечном городке близ Милана.

Рекомендую ещё интервью с будущим блогером Димой Морозовым (стр. 6), который хочет рассказать миру о сложностях жизни с диабетом.

Читайте, листайте, обдумывайте. Мы старались.



– пишите в сообщениях, что хотите увидеть в июньском номере. Он, кстати, выйдет уже совсем скоро.

Только хорошие новости

ПОКА МЫ С ВАМИ НЕ ВИДЕЛИСЬ, НЕ СЛЫШАЛИСЬ И НЕ ЧИТАЛИСЬ, В ГОРОДЕ НАКОПИЛИСЬ НОВОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБСУДИТЬ. ТРАДИЦИОННО У НАС ВСЁ ТОЛЬКО ЛЁГКОЕ И ПОЗИТИВНОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ ШКОЛЬНИКАМ И КАСАЮЩЕЕСЯ ТОЛЬКО ИХ ЖИЗНИ.

БОЛЬШЕ КАРАТЭ

В городе появился ещё один спортивный зал, в котором можно заниматься единоборствами. Тренироваться там будут казачьи кадеты, федерация каратэ. Все занятия бесплатные. Уже записались больше 20 ребят на всестилевое каратэ и спортивную рубку шашкой. В планах организовать занятия по кендо. Тренеры планируют работать и с трудными подростками. Зал расположен на территории Храма Сергия Радонежского, на ул. Старокурьяновская.



«МУРАВЕЙНИК» СОБРАЛ ГОСТЕЙ

С 20 по 24 мая в театре кукол проходил фестиваль «Муравейник». Его ждали несколько лет, в 2020 фестиваль перенесли из-за пандемии. Участие принимали артисты из Республики Беларусь, Москвы, Санкт-Петербурга, Калининграда, Рязани, Перми, Вологды, Ульяновска, Оренбурга, Тюмени, Рыбинска, Иванова. Спектакли традиционно обсуждали и оценивали требовательные члены жюри, критики и театроведы. Фестиваль этого года прозвали «Звёздный дождь», потому что в программу вошли наиболее интересные постановки, получившие признание зрителей.



«УЛЬТИМАТУМ» ВЗЯЛ СЕРЕБРО

В подмосковной Балашихе пейнтболисты со всей страны встретились на молодежных соревнованиях Кубок «Золотой шар». Иваново представили 3 команды – «Ультиматум», «Русский Манчестер» и «Русичи». В результате упорной борьбы ивановцы взяли следующие места: команда «Русский Манчестер» – 4, команда «Ультиматум» – 2, команда «Русичи» – 3. Лучшим игроком соревнования в возрастной категории до 16 лет стал ивановец – Новиков Никита из команды «Русичи».

ПРОЗНИТЕЛЬНЫЙ «СЛЕД»

Выставку с таким названием презентовала победительница «Ивановской красавицы 2021» Елизавета Добрякова. Студенты ивановского художественного училища им. Малютина проиллюстрировали воспоминания свидетелей военных лет – детей войны и юных тружеников тыла, потомков участников боевых действий. Дополнили выставку аудиоряд с записью голосов ветеранов и инсталляция «Уходят...». Получилось действительно сильно. Работает экспозиция в центре Авангарда ЦКиО. До 6 июня успеете посетить.

ОТМЕНЕ КОВИДНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ КАК НИКТО РАДЫ ВОСПИТАННИКИ КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ВПЕРВЫЕ ЗА ДВА ГОДА ОНИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ ЛИЧНО И СРАВНИТЬ СВОИ СКИЛЛЫ, НАВЫКИ И УМЕНИЯ. В АПРЕЛЕ И МАЕ В ЦЕНТРЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАЦИЯ» ПРОШЛИ СРАЗУ ДВА КРУТЫХ СОБЫТИЯ – АЙТИ И ТЕХНОФЕСТЫ. КАК ЭТО БЫЛО – В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



Новационные фесты

ТЕХНОФЕСТ

В Иваново съехались 360 школьников из разных городов России, чтобы стать частью Межрегионального фестиваля технического творчества. Соревнования проходили весь месяц. Соревновались в разных номинациях дети от 7 до 18 лет. У воспитанников «Новации» преимуществ не было, чтобы жюри им не подсуживало, один судья был местный, второй приглашённый.



Елена Виноградова, замдиректора по учебно-воспитательной работе центра «Новация»:

— Мы начинали этот фест 11 лет назад, было всего 60 участников, сейчас их в 6 раз больше. Каждый год мы придумываем новые номинации, проверяем, как ребята умеют собирать роботов, автоматизировать их, управлять со сложными программами. Планка всё выше и выше – сложно представить, что же будет дальше.

Всего было 15 номинаций, дети получали задания на месте. На больших экранах часы давали обратный отсчёт. Никаких подсказок, оправданий или поблажек – всё по-взрослому.

Самое зрелищное шоу было на трассе с препятствиями «Экстрим-трек». Педагоги «Новации» создали небольшую трассу с горками и спусками, ямами и липкими препятствиями. Чтобы её пройти, нужно было создать вездеходного робота. Всего было 3 минуты на преодоление маршрута и 2 попытки прохождения. После первой неудачной можно доработать своё изобретение. Гусеничные модели справлялись не так успешно, как Monster Trucks на огромных колёсах.



Артём Корчагин, педагог центра «Новация»:

— Поле изначально планировалось как модульное, чтобы была возможность пересобрать его конфигурацию для каждого отдельного сорев-

нования. Конечно, мы заметили, что более тяжёлые роботы его ломают. Но это не беда. Мы доработаем в течение этого года трассу, и она станет сложнее!

Награды лучшим робототехникам уехали в Гав-Посад, Фурманов и даже Кострому. Воспитанники самой «Новации» не подкачали и без призов не остались.

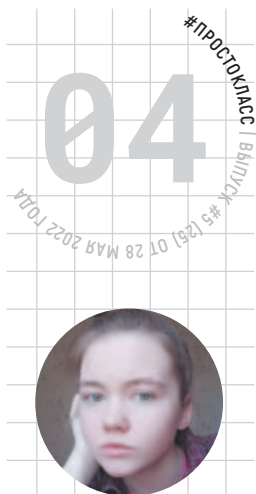
АЙТИ FEST

В нём участвовали ребята постарше, от 11 до 18 лет, те, кто уже умеют программировать. Фестиваль проходил по нескольким номинациям: кибергигиена, программирование на Python, системное администрирование, игровая студия, разработка VR/AR и мобильных приложений.

Кроме работы над проектами и практическими заданиями, участников ждал мастер-класс для повышения уровня мастерства. Вот уж где была куча крутых проектов и нестандартных решений. Озвучить детали, увы, не могу. Коммерческая тайна. Те идеи, которые получают отклик у членов жюри, воспитанники часто патентуют и воплощают в жизнь. Поэтому бизнесменов, которые, ещё учась в школе, зарабатывают деньги собственной головой, в «Новации» немало.

Специалисты центра технического творчества хорошо понимают, какие профессии будут востребованы в будущем, и делают на них ставку. Педагоги учат ребят тем скиллам, благодаря которым работодатели в сфере IT-технологий их с руками оторвут. Здесь уверены – за таким дообразованием будущее, это не просто полезное хобби, а инвестиция в карьеру и жизнь.





Путешествие в другой мир

НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ

Если у ребёнка проблемы со слухом, его сначала отправляют в коррекционный детский сад, а потом уже в школу. Такая в нашем регионе одна, сюда приезжают ребята из Юрьевца, Кохмы, Комсомольска и других городков и посёлков Ивановской области. Дети не могут ездить каждый день из дома в школу и обратно, поэтому остаются здесь на всю неделю, а в выходные отправляются домой.

Коррекционный интернат № 1 приютился на ул. Московская. Я даже не сразу его нашла. Когда подошла ближе, увидела двух девушек у ворот. Спросила, туда ли я попала. В ответ они начали что-то объяснять, активно жестикулируя, и засмеялись. Я смущалась, то ли от незнания, то ли от мгновенной догадки.

ОСОБЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В школе-интернате учатся не 11 лет, как во всех школах, а 12, потому что есть ещё подготовительный класс. Во всём учреждении 98 учеников, все друг друга знают, приветствуют при встрече. Подход у учителей адресный, под запросы каждого. У ребят есть возможность заниматься с педагогом индивидуально, приумножая свои навыки и развиваясь. Здесь дети получают дошкольное, начальное общее, основное общее и среднее общее образование.

ГЛУХОТА – РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЯВЛЕНИЕ. ПО СТАТИСТИКЕ, У КАЖДОГО 9-ОГО ЖИТЕЛЯ ПЛАНЕТЫ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ. В РОССИИ ОКОЛО 12 МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ ОТ ЭТОГО НЕДУГА, 5% СРЕДИ НИХ – СЛАБОСЛЫШАЩИЕ ДЕТИ ДО 18 ЛЕТ.



После интерната они готовы к выбору профессии, успешно сдают ЕГЭ и поступают в вузы Ивановской, Новгородской, Челябинской, Ленинградской и Московских областей.

ЭКСКУРСИЯ ПО ШКОЛЕ

Школа внутри обыкновенная: стандартные кабинеты, лестницы, переходы, столовая. В коридорах на стенах развешаны картинки, их рисовали воспитанники. У администрации школы особенное отношение к творчеству, талантами своих учеников педагоги гордятся.

В самих кабинетах много техники: речевые тренажёры, оборудование студии анимации, интерактивные доски. Воспитанникам проще воспринимать 3D-анимированный контент, в котором аж 300 учебных тем.

СДЕЛАТЬ ПОГРОМЧЕ

Повсюду таблички с надписями, как в комнате у первоклассника: с ударениями, правилами правописания, решением примеров по математике. А на первой парте стоит чёрный чемодан. В нём хранится самое глав-

ное для урока – устройства для увеличения уровня громкости у ученика и маленькие микрофоны для учителей. Когда учитель говорит в микрофон, сразу появляется звук в аппарате у ученика. Один очень милый и смелый мальчик согласился продемонстрировать аппарат на себе. Я была удивлена, насколько спокойно он отнёсся к тому, что на его ухо что-то надевают. И даже улыбался, может от гордости, а может от радости при виде незнакомого человека.

ГЛУХИЕ И СЛАБОСЛЫШАЩИЕ

Меня заинтересовал вопрос этики. Можно ли называть ребят глухими? Не обидятся ли они? Мне объяснили, что полностью лишены слуха далеко не все, многие слышат, но слабо. Им помогают слуховые аппараты. Договаривались, что называть воспитанников будем людьми с нарушениями слуха или неслышащими.

В одном из кабинетов мальчик смотрел мультфильм, постоянно переключая громкость на своём слуховом аппарате. «Балуется», – подумала я. Дети же, оно и понятно. Вот бы ра-

У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ 5 ЧУВСТВ: ОБОНЯНИЕ, ОСЯЗАНИЕ, ВКУС, ЗРЕНИЕ И, КОНЕЧНО ЖЕ, СЛУХ. ОН ДЛЯ НАС ВСТРОЕННАЯ ОПЦИЯ, НИЧЕГО СВЕРХЪ-ЕСТЕСТВЕННОГО. МЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЧАС, КАЖДУЮ МИНУТУ И СЕКУНДУ ЧТО-ТО СЛЫШИМ. МОЗГ ПОЛУЧАЕТ ИНФОРМАЦИЮ АУДИАЛЬНО, ЧЕРЕЗ УШИ. ПОЮТ ПТИЦЫ, В НАУШНИКАХ МУЗЫКА, ВОТ КОГО-ТО ОКРИКНУЛИ, ДАЖЕ ТИШИНУ И ТУ МОЖНО РАЗЛИЧИТЬ. ЗАМЕЧАЛИ? НО ЕСТЬ ЛЮДИ У КОТОРЫХ ВОЗМОЖНОСТЬ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ОГРАНИЧЕНА.

Язык жестов

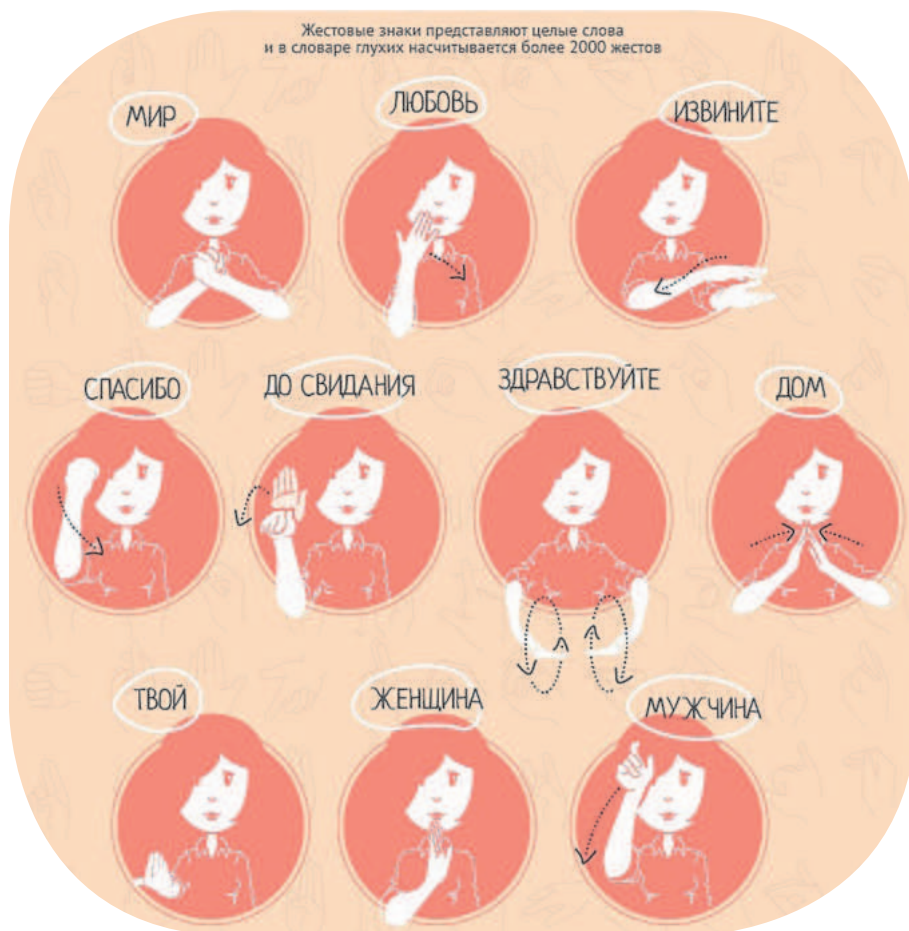
зом включить идеальный слух у всех этих детей. Наверное, для многих это было бы неимоверным счастьем.

ЖЕСТОВОЕ ТВОРЧЕСТВО

В школе-интернате много кружков: танцевальная аэробика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, кружок шахмат, театр кукол «Барабашка», студия жестового пения «Говорящие руки». Школьники каждый год участвуют в конкурсах, фестивалях и сорев-

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

- ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ ГЛУХИХ НАЗЫВАЮТ ЖЕСТОВЫМ. ОТ РОЖДЕНИЯ НЕСЛЫШАЩИЕ ДЕТИ МОГУТ ОСВОИТЬ ЕГО УЖЕ К 3-Х ЛЕТНЕМУ ВОЗРАСТУ.
- СЛАБОСЛЫШАЩИЕ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН ИСПОЛЗУЮТ РАЗНЫЕ ЯЗЫКИ. ЕСТЬ РУССКИЙ ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК – РЖЯ, АМЕРИКАНСКИЙ ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК – ASL, БРИТАНСКИЙ ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК – BSL И Т. Д.
- ДЛЯ ВЛАДЕНИЯ ЖЕСТОВЫМ ЯЗЫКОМ НЕОБХОДИМО ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА – ТОЧНО ТАКЖЕ, КАК И ДЛЯ ВЛАДЕНИЯ УСТНОЙ РЕЧЬЮ.
- МНОГИЕ СЛАБОСЛЫШАЩИЕ УМЕЮТ ЧИТАТЬ ПО ГУБАМ, НО С ТОЧНОСТЬЮ ДО 60%.



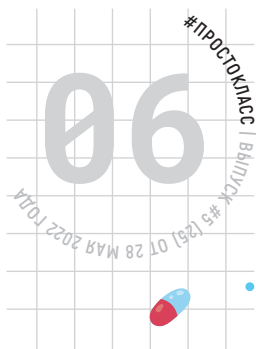
нованиях, привозят награды и медали. С 2015 года в интернате организуют Межрегиональный фестиваль-конкурс исполнителей жестового пения «Песни сердца». В нём участвуют люди с нарушениями слуха в возрасте от 7 лет из разных регионов России. Все-го приняли участие 350 конкурсантов из Ивановской, Рязанской, Владимирской, Костромской и Ярославской, Тверской и других областей.

Когда я выходила из школы-интерната чувства снова были смешанные.

С одной стороны, очень жаль, что я беспомощна перед чужими бедами, и никак не могу помочь. С другой, радостно, что в нашем городе есть такая школа, где учат слушать и слышать.

Ивановская коррекционная школа-интернат №1
Обучение проходят дети с нарушениями слуха

Адрес: ул. Московская, д. 44
Сайт: interschool1.ros-obr.ru



Дима Морозов: «Я помогаю людям смириться с диабетом»



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЛЮДЯХ, У КОТОРЫХ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ? НАВЕРНОЕ, ТОЛЬКО ТО, ЧТО ИМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛАДКОЕ. И ВСЁ. А КАК ИМ ЖИВЁТСЯ, ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ? ОБ ЭТОМ НАМ РАССКАЖЕТ 13-ЛЕТНИЙ ДИМА МОРОЗОВ – УЧЕНИК 36-Й ГИМНАЗИИ, ПОДРОСТОК, У КОТОРОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

– Расскажи немного о себе. Чем ты занимаешься? О чём мечтаешь? Какие планы придумал на будущее?

– Сейчас я учусь в 7 классе, люблю биологию, очень жду, когда в 8 классе можно будет изучать химию. В свободное от школы время занимаюсь дзюдо, состою в Российском движении школьников. Я готов к любой активности, веду свой блог в соцсетях, в будущем планирую поступать в медицинский колледж, затем и в университет. Хочу в будущем стать врачом. Я очень люблю путешествовать и бывать в разных местах. Моя главная мечта – это помочь людям с таким же диагнозом, поддержать их, поделиться своим опытом.

– Как твой диагноз воспринимают в школе учителя и одноклассники?

– В школе ко мне относятся хорошо, входят в мое положение. Многим учителям интересно узнать побольше о такой болезни, они спрашивают, я отвечаю. Одноклассники тоже относятся с пониманием. Но я не афиширую, не все знают о моём диагнозе.



высокий, то сделать инъекцию инсулина, чтобы наоборот понизить до нормы. Уровень сахара нужно контролировать и во время сна. Поэтому или я сам, или мама, встаём ночью и проверяем. Если ночью не контролировать сахар, то можно проснуться с очень плохим самочувствием или даже впасть в кому.

– А болезнь не мешает путешествовать?

– Увы, мешает. Я бы хотел поехать в лагерь, но не могу. Это очень большая ответственность, если не проверить уровень сахара, забыть это сделать, последствия могут быть фатальными. Поэтому я очень жду открытия специального лагеря для детей с ОВЗ, в котором найдутся специалисты, готовые помочь ребятам с разными болезнями.

– Расскажи о своём блоге.

– Недавно я начал вести блог, выкладываю туда видео и пишу посты. Цель – помочь людям с диабетом, неважно, детям, подросткам или взрослым. Я делюсь опытом, через что я прошёл. Сейчас подписчиков не очень много, но есть и те, у кого такой же диагноз. Они тоже могут делиться своими историями, рассказать что-то полезное и вдохновляющее.

– Получается, у вас клуб поддержки и взаимопомощи.

– Да, именно. Я к такому стремлюсь. Стараясь донести до людей, что нужно верить в себя, не опускать руки, идти к своей мечте. Эта болезнь не приговор.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ В КРОВИ ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ САХАРА. БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ – НАСЛЕДСТВЕННЫЙ И ПРИОБРЕТЁННЫЙ. В РОССИИ БОЛЕЕ 5 МЛН. ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ОТ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

– Когда тебе поставили диабет? Тяжело ли с ним жить?

– Сахарный диабет у меня с 6-ти лет, почему он появился, сказать сложно. Говорят, есть 2 возможных варианта: передозировка сахара или наследственность. Мне жить с таким диагнозом нетрудно, но нужно быть готовым к ограничениям. Соблюдать их помогают

родители. Папа отвечает за инсулин, препарат импортный, раньше было довольно сложно его получить. Мама контролирует, когда и как его нужно вводить. У меня есть специальный прибор, который измеряет уровень сахара в крови. Если сахар ниже нормы, значит нужно съесть что-нибудь сладкое, чтобы его повысить, если же

Блог Димы –



БЫВАЮТ ВОЛОНТЁРЫ И МЕЦЕНАТЫ, А БЫВАЮТ ЗООАКТИВИСТЫ И ЭКОБЛАГОТВОРИТЕЛИ. ТАКИЕ ИНИЦИАТИВНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ПРИРОДУ, И СОЗДАЛИ «ИВА ФОНД». ОРГАНИЗАЦИЯ ХОЧЕТ ПОМОЧЬ КАЖДОМУ ЖИТЕЛЮ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ГОРОДА. КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ПРИРОДЕ НАМ РАССКАЗАЛА ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «ИВЫ» АННА ЦАРЕВСКАЯ. ЕЁ МЫ ЗАМАНИЛИ НА СВОЮ РЕДАКЦИОННУЮ ПЛАНЁРКУ В «ПРИТЯЖЕНИЕ».



АННА
ЦАРЕВСКАЯ

Исполнительный директор благотворительного фонда «Ива»

«Ива фонд»

ЖИВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ГОРОДА



— Анна, расскажите о проектах, которые вы реализуете?

— Есть уже завершённые и те, которые мы готовим сейчас. Например, осенью 2021 года учредители фонда спонсировали и реализовали проект по высадке 838 растений на набережной, за Соковским мостом. Мы помогли приюту «Майский день» купить кинологический автомобиль. Сейчас собираем средства на создание ива-парка, уже разработали проект, выбрали растения. Этот участок на набережной должен стать местом силы для каждого ивановца. Ещё в планах построить новые вольеры для собак в приюте и провести конкурс на озеленение «Цветущий город».

— Города называют каменными джунглями. Зачем же нужны зелёные уголки?

— Экология сейчас глобальный тренд, очень полезное и важное направление. Парки, скверы влияют на жизнь и настроение людей, туда приходят дети и взрослые, чтобы зарядиться энергией, отдохнуть. Это полезно для физического и психологического состояния. Мы хотим провести перепись всех деревьев, создать специальную карту, следить за состоянием растений, ухаживать за ними.

— Сейчас за состоянием деревьев следят власти города. Деревья обрабатывают от паразитов, кронируют. Я знаю, что самим срубить дерево нельзя. Вы хотите мэрии помочь в заботе о растениях?

— Да, безусловно. Когда нет информации обо всех деревьях, сложно понять, какое из них исчезло. Людям может помешать берёза или ива, они решат её срубить. Так делать нельзя,

деревья растут десятки лет, и их уничтожение настоящее преступление. За рубку без разрешения предусмотрены штрафы. Но отследить нарушителей сложно. Деревья городские службы кронируют, но делают это не всегда правильно, часто повреждают ветви. Хотелось бы, чтобы были специалисты, которые подскажут, как обрезать крону, не травмировав дерево.

— Чтобы пересчитать деревья понадобится много волонтеров. Школьников возьмёте?

— Волонтеры нам всегда нужны, мы ищем неравнодушных людей, которые любят природу. Можно написать в наши социальные сети и предложить помощь. А мы уже позовём, когда потребуется. У нас много мероприятий, для всех найдётся занятие.

— Кто может поучаствовать в конкурсе на озеленение «Цветущий город»?

— Мы приглашаем к участию команды жителей, ТОСы, школы, колледжи и вузы. Хотим, чтобы дворы стали уютнее и зеленее. Участники должны сделать проект, оформить его и подать заявку. Мы предоставим посадочный

материал для клумб и цветников. Своих денег тратить не нужно. В финале конкурса назовём лучших.

— Почему вы решили заниматься экологией? Это ваша профессия?

— Нет, скорее моя большая любовь. По образованию я финансовый менеджер, закончила ИГЭУ. Потом работала в администрации города. Меня всегда интересовала природа, я хотела заботиться о ней и очень рада, что сейчас могу посвятить себя благотворительному фонду.

— Я знаю, что вы занимаетесь йогой и не едите мясо. Это тоже из любви к природе?

— Скорее из любви к себе, своему состоянию и организму. 8 лет назад я исключила мясо из рациона, это далось мне легко. Я сразу почувствовала изменения в состоянии здоровья, стала лучше себя чувствовать. Йога появилась в моей жизни случайно и добавила в неё ярких красок. Это и спорт, в котором задействованы все группы мышц, и практики для расслабления, развития духовности. Я занимаюсь каждый день по 30–40 минут.

КАК ПОМОЧЬ ФОНДУ?

- СТАТЬ СПОНСОРОМ. ПЕРЕВЕСТИ ЛЮБУЮ СУММУ НА ПРОЕКТЫ, КОТОРЫЕ РЕАЛИЗУЕТ ФОНД;
- ПОМОГАТЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ;
- СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ И ДЕЛАТЬ ГОРОД ЧИЩЕ И ЗЕЛЕНЕЕ;
- БЫТЬ АМБАССАДОРОМ «ИВЫ». ИНИЦИАТИВНЫЕ ЛЮДИ, АКТИВИСТЫ И БЛОГЕРЫ НУЖНЫ ВСЕГДА.

НАДУМАЛИ? ЗВОНИТЕ: +7 (920) 363-06-76

Лучший прогул школы

УЧЕБНЫЙ ГОД ВОТ-ВОТ ЗАКОНЧИТСЯ, СИЛЫ УЖЕ НА ПРЕДЕЛЕ. ШКОЛЬНИКАМ ХОЧЕТСЯ РАЗНООБРАЗИЯ, НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ. ТЕМ БОЛЕЕ В ТАКУЮ ПРЕКРАСНУЮ ПОГОДУ. МНЕ ПОВЕЗЛО: Я СУМЕЛ НА ОДИН ДЕНЬ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ СЕРЫХ ШКОЛЬНЫХ СТЕН И ОТПРАВИТЬСЯ НЕ КУДА-НИБУДЬ, А В МОСКВУ! ПЕДАГОГИ «ПРИТЯЖЕНИЯ» СДЕЛАЛИ КЛАССНЫЙ ПОДАРОК ВОСПИТАННИКАМ И ПРЕДЛОЖИЛИ НАМ ПОЕХАТЬ НА СПЕКТАКЛЬ «ПИТЕР ПЭН».



Поездка начинается бодро – подъём в 5 утра, поезд в 6.30. Вполне возможно, что кто-то вырубится во время пути. 4 часа с книжкой в руках или в ушах, хот-доги во Владимире. И вот мы на месте – вокзальный комплекс «Восточный». Красивый, новый, он просто поражает своими размерами! Неподготовленный человек может и потеряться. Но мы, конечно, подготовленные, мы все из «Притяжения» такие.

Спускаемся в метро. Со станции «Черкизовская» едем до «Охотного ряда». Не перестаю удивляться на поезда в московском метро: настоящий киберпанк. А ещё куча народа, все с деловыми лицами, напряжённые и даже обречённые. Нам в Иванове кажется ужасным такая потеря времени на дорогу. От точки до точки по часу или даже два. Москвичи люди привычные, в глазах полное принятие. Они садятся в поезд и... готовятся к долгой дороге, пишут что-то, читают или спят. Не тратят времени впустую, насколько это возможно.

За размышлениями добрались до центра, наш путь – в парк Зарядье. Тот, что с красивыми видами на воду и Кремль. Панорамы впечатляют, дорожки облагорожены, красивые и удобные лавочки, выставочные комплексы с современными экспозициями. Совершенно европейский вид.

Смотровая площадка над Москва-рекой особенно красива: здесь можно стоять непрерывно часы, наблюдать, как ездят машины, как по воде быстро плывут катера, а солнце освещает башни Кремля. Моё идиллическое настроение немногие разделяют. Все в основном фотографируются, стараются поймать в телефон атмосферу, настроение и величие видов. Я сомневаюсь, что получается, камера не передаст. Поэтому сохраняю панораму в голове. Буду пересматривать холдными зимними вечерами.

Мы прошли через Красную площадь, вышли на Арбат. Ещё чуть-чуть и мы приблизимся к цели нашего путешествия. Впереди театр Вахтангова, где нас ждёт Питер Пэн, Венди и фея Динь-

Динь. Представляю, как можно представить эту крошку в мультике и даже в фильме – графика поможет. Но как в театре? Скоро увидим!

Актеры сыграли просто прекрасно! Историю режиссёр представил так, что современный человек смог её понять: с шутками, комичными ситуациями. Хотя самым героем больше 100 лет, их проблемы всё ещё актуальны. Я думал, что это детское произведение, но нет, вполне оно заходит и подросткам, и взрослым.

Постановка динамичная, там много музыки и танцев. В этой волшебной сказке звёзды разговаривают, люди летают, а Питер Пэн никак не хочет становиться взрослым, потому и поселяется в Кенсингтонском парке среди фей. Чинь-Чинь (Динь-Динь в сказке) смотрится вполне органично, несмотря на вполне человеческие размеры.

А мы выходим и идём дальше. Если уж прогуливать школу, то только с пользой. Следующая остановка – Мультимедиа Арт Музей. Место реально клёвое. Настоящее царство постмодернизма. Просто нет слов. 7 этажей, на каждом новая инсталляция. В Мультимедиа Арт Музее проходят выставки современного искусства из разных уголков мира. Здесь можно увидеть работы легенд фотографии, таких как Картье-Брессон, Лейбовиц, Родченко, и познакомиться с актуальным искусством – Колберта, AES+F, Пепперштейна и других художников. Советую каждому, кто будет в Москве, туда сходить!

День подходит к концу, и вместе с ним, увы, и поездка. Скоро мы будем в Иванове. А эта статья – в газете. Вот так и заканчивается история лучшего прогула школы.

Я в танцах?!



09
#ПРОСТОКАСС | ВЫПУСК №5 (С) ОТ 28 МАЯ 2022 ГОДА



В ШКОЛАХ ГОРОДА ТАК МНОГО ЯРКИХ И ТАЛАНТЛИВЫХ ПАРНЕЙ И ДЕВЧОНОК, ЧТО МОЖНО ЗНАКОМИТЬ ВАС С НИМИ НЕ ПЕРЕСТАВАЯ. В ЭТОМ НОМЕРЕ НАША ГЕРОИНЯ НАТАША СТЕПАНОВА – ТАЛАНТЛИВАЯ ТАНЦОВЩИЦА, АМБИЦИОЗНАЯ И ЭКСЦЕНТРИЧНАЯ МЕЧТАТЕЛЬНИЦА, КОТОРАЯ ПЛАНИРУЕТ ПОКОРИТЬ ШОУ НА ТВ.

– Всем привет! Я Наташа, мне 12, люблю танцевать и путешествовать. Никогда не стою на месте, расту и развиваюсь, стремлюсь и достигаю. Я учусь в 29 школе, и в четвертях у меня троек нет. Так что я хорошистка!

– Расскажи, когда ты начала заниматься танцами?

– Много лет назад, года в 4. Впервые поехала на баттлы в команде, мне было 6 лет. Фристайлом увлеклась года 3–4 назад.

– Какой твой любимый стиль?

– Сейчас хип-хоп, им я активно занимаюсь, на него делаю ставку и в нём стараюсь преуспеть. Часто езжу на мастер-классы, фесты, тренинги. На втором месте в моём личном топе – хаус. Мне очень нравится его музыка. Нравится сама энергетика. Драйв.

– Как часто тренируешься?

– Я занимаюсь танцами 4 дня в неделю по 2 часа. Бывает, что прихожу ещё и когда, когда занимается моя сестра, заглядываю в студию на выходных. Иногда кажется, что я бываю в танцзале чаще, чем дома. Мне там очень нравится: классные люди,

крутая атмосфера. Я даже остаюсь там делать уроки.

– Расскажи про свои награды.

– С удовольствием. У меня их немало, первые появились в 2015 году. Грамоты, кубки и медали в основном привожу с фестивалей. На них собирается много талантливых танцоров, но обстановка не нервная, а очень дружеская, творческая. Помню, на фестивале «Ноги в руки» судья показал, что я выиграла, все члены команды подбежали ко мне, повалили на пол, обнимали. Было так приятно. Каждую награду я очень ценю, понимаю, что все усилия не напрасны. Все призы достаются за упорство и старание.

– Не думала пойти на танцевальные шоу?

– В этом году мне мама предлагала, тренер предлагал. Я очень сильно хотела, но как-то не сложилось. Надеюсь, получится в следующий раз. Правда, я делаю ставку не на хореографию, а на фристайл.

– Соло или команда?

– Не знаю, не могу выбрать. Команда – это твоя семья, они как



родня. Мне очень нравится с ними проводить время, куда-то ездить, это весело и прикольно. Но и соло я тоже очень люблю. Там больше возможности показать свои способности.

– Если не танцы, то, что?

– Не вижу ничего, кроме хип-хопа. Хотя, может фигурное катание?! Я в 4 года выбирала, куда пойти на танцы или на фигурное катание. Сейчас в фигурное катание уже поздно идти, я взрослая и набрать опыт для соревнований будет сложно. А ещё мама в детстве хотела отдать меня на балльные танцы. Тоже неплохо.

– Что посоветуешь тем, кто хочет танцевать?

– Если вам нравится какой-то стиль танца, вы хотите им заниматься – не слушайте критику, не обращайте внимания на слова других людей. Это неважно, нравится им или нет, это ваш выбор, и вы получаете от танца кайф. Не бросайте, развивайтесь и результат не заставит себя ждать!





ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ПАТРИОТИЗМ? ГДЕ В НАШИ ДНИ МОЖНО
НАЙТИ РЫЦАРЕЙ? КАК УЧИТЬСЯ В ДВУХ ВУЗАХ ОДНОВРЕМЕННО? ОБ ЭТОМ
И МНОГОМ ДРУГОМ НАМ РАССКАЗАЛ УЧЕНИК ГОДА 2021 И ЧЕМПИОН
МИРА ПО ЧТЕНИЮ ВСЛУХ АЛЕКСАНДР МАЛЫЙ.

Александр Малый

Я МЕЧТАЮ КОМАНДОВАТЬ ПАРАДОМ



– Саша, главный вопрос для любого выпускника: куда будешь поступать?

– Я буду параллельно учиться в двух вузах: очно на историческом факультете в МГУ и заочно в ивановском филиале РАНХиГС на специальность «Правовое обеспечение национальной безопасности». Я с детства не представлял свою жизнь без истории, а сейчас всё больше убеждаюсь, что человек, знающий исторические события и разбирающийся в них, способен лучше понять современный мир. Он умеет анализировать и строить логические связи. Получится, что у меня будет историческое и юридическое образование, это просто комбо.

– Не боишься такой интенсивной нагрузки?

– Нагрузка для меня уже привычное дело. Постоянный труд тонизирует, помогает не расслабляться.

– А были ещё варианты при выборе профессии?

– Я всю жизнь мечтал стать общевойсковым командиром, как мой отец (прим.ред. отец Саши – генерал-лейтенант, начальник Ивановской пожарно-спасательной академии). Мне виделась возможность кем-то руководить, кого-то вести в атаку. Но больше сложилось с исторической наукой. Я понял, что смогу принести большую пользу стране, если поступлю в МГУ.

– Семья тебя поддерживает?

– Я порой теряю голову от осознания, насколько мне повезло с родителями. Даже в самых бредовых начинаниях, которые мне самому казались глупостью, меня всегда поддерживали. Мне никогда не навязывали каких-то искусственных целей, к которым я должен стремиться. Мне просто давали понять, что со своей стороны сделают всё для того, чтобы я смог реализоваться и стать счастливым. Поэтому моя главная цель – не подвести тех

людей, которые за меня переживают, любят и ждут моего успеха.

– **Насколько сейчас напряжённое время перед экзаменами?**

– Время конечно напряжённое, потому что расслабляется либо самоуверенный, либо дурак. Но я обеспечил себе максимально простые условия поступления, выиграв перечневую олимпиаду. Мне предстоит только пройти порог 75 баллов по истории, хотя, конечно же, я бы хотел достичь более высокого результата. В общей сложности буду сдавать 5 экзаменов: русский, математика, обществознание, английский, история.

– **Судя по набору предметов, ты больше гуманитарий. Как обстоят дела с математикой?**

– Подготовка по математике идёт трудно, с цифрами я всю жизнь в ожесточённой схватке. С другой стороны, история тоже предполагает знание азов математики, поэтому приходится справляться.

– **В 2021 году ты стал Учеником года, давай поговорим об этой победе. Конкурс состоял из нескольких этапов. Какой тебе понравился больше всего и почему?**

– Больше всего мне понравился этап, связанный с краеведением. Я профессионально занимаюсь исторической реконструкцией. 17 век, Смута, они прославили нашу область на всю страну – рассказать об этом мне позволило задание.

– **Что бы ты посоветовал тем, кто только собирается принимать участие в такого рода конкурсе?**

– Думаю, можно выделить три важных пункта. Во-первых, всегда надо быть собой, понимать, в чём твои сильные стороны. Во-вторых, очень важно понимание процесса и самоотдача. Труд – это то, без чего человек

У МЕНЯ ЕСТЬ ЦЕЛЬ – ПОПАСТЬ НА ЛЕГЕНДАРНЫЙ ТУРНИР В ДРЕЗДЕНЕ. НА ХЭЛЛОУИН ТАМ ПРОХОДИТ ОГРОМНАЯ ЯРМАРКА И БОЛЬШОЕ РИСТАЛИЩЕ РЫЦАРЕЙ... Я МЕЧТАЮ ВЫИГРАТЬ ДРЕЗДЕНСКИЙ ТУРНИР, ПОСАДИТЬ СВОЮ ПРЕКРАСНУЮ ДАМУ НА КОНЯ И ГОРДО УЕХАТЬ С ПЛОЩАДИ.

не может сделать буквально ничего. А уж если кто-то претендует на покорение высот, с таким словосочетанием как свободное время, он встретится очень нескоро. И, в-третьих, человек должен четко знать, зачем он это делает. Мотивация – «всех победить и стать самым крутым» – подрубит успех на корню. Всегда необходимо ставить себе светлые цели.

– **Какой была твоя мотивация?**

– Моя главная мотивация в этом конкурсе – понять, чем я могу помочь своему народу и своей стране и раскрыть те качества, которые могут быть в этом полезны.

– **С такими благородными целями обычно люди идут в политику. Ты рассматриваешь такую траекторию развития после университета?**

– На самом деле после истфака я хочу поподробнее себя в вооруженных силах. Сейчас существует возможность возрождения Главного политического управления Вооруженных сил РФ. Оно занимается военно-патриотическим воспитанием и просвещением военнослужащих и гражданских. Когда я узнал о таких планах, то сразу понял, что это то самое место, где я хочу служить. Там я надеюсь максимально раскрыть свои способности и применить знания, полученные в университете.

– **Саша, в твоих словах чувствуется трепетное отношение к стране, к народу. В связи с этим вопрос: что для тебя значит патриотизм?**

– Патриотизм – это состояние души и разума, когда человек ощущает себя причастным к той великой судьбе народа. Это понимание, что у тебя есть единая и неповторимая Родина. Любовь к стране начинается с бережного отношения к своему подъезду, с уважения к своим соседям, с внимания к воспитанию детей.

– **Ты играешь на музыкальных инструментах и к тому же занимаешься фехтованием. У тебя сейчас остаётся время на увлечения?**

– К сожалению, я уже почти разучился играть на фортепиано и давно

не выходил в зал бороться на мечах, но все ещё могу взять в руки гитару и спеть какую-нибудь военную песню. Без этого я бы просто задохнулся в потоке событий.

– **В одном интервью я прочитала, что ты озвучиваешь аудиокниги. Это тоже на уровне хобби?**

– Да. Я всё детство провёл слушая аудиокниги. Моя пока что несбыточная мечта – это полностью переозвучить сказку про Робин Гуда, которую написал Михаил Гершензон.

– **Ты продолжаешь писать собственную книгу?**

– Это книга про третий крестовый поход, точнее про демобилизованного участника этого события, который возвращается домой и натывается на приключения. К сожалению, когда я начал заниматься историей профессионально, то понял, что испытание соприкосновением с реальными историческими событиями книга не прошла. Многие моменты в ней вызвали бы иронический смех историка. Надеюсь, что найду время на редактирование, и где-нибудь ко второму курсу университета у меня получится выпустить свой роман.

– **Почему ты выбрал Средневековье в качестве сеттинга? Это твоя любимая эпоха?**

– Да. Я её просто обожаю. Средневековье мне кажется самой золотой эпохой в развитии мира.

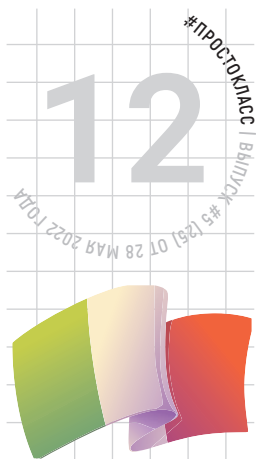
– **Я видела у тебя на странице фото с исторических реконструкций.**

– Да, я это очень люблю. У меня есть цель – попасть на легендарный турнир в Дрездене. На Хэллоуин там проходит огромная ярмарка и большое ристалище рыцарей, приезжают участники со всей Европы. Я мечтаю выиграть Дрезденский турнир, посадить свою прекрасную даму на коня и гордо уехать с площади.

– **О чём ты ещё мечтаешь?**

– Я мечтаю командовать парадом на Красной Площади. Когда мне было 8 лет, мой дед, который всю свою жизнь посвятил службе в вооруженных силах СССР и участвовал в ликвидации Чернобыльской аварии, взял меня на парад Победы. Это было одно из самых ярких воспоминаний. Мне кажется, что если бы по щелчку я мог стать кем угодно, то выбрал бы возможность стать командующим парадом, ехать по Красной площади в чёрной Волге.





О ЧЁМ МЫ ВСПОМИНАЕМ, КОГДА ГОВОРИМ ПРО ИТАЛИЮ? ПИЦЦА, МИКЕЛАНДЖЕЛО, ГУССИ... А ЧТО НАСЧЁТ ШКОЛЫ? НАСКОЛЬКО НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР И КУЛЬТУРА ВМЕШИВАЮТСЯ В ШКОЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ? ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ НАШ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ ИЗ СОЛНЕЧНОЙ ИТАЛИИ АНАСТАСИЯ ГУШЛО.

Scuola vs. Школа

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕ В ИТАЛИИ И РОССИИ

DOLORE VITA В ШКОЛЕ И ДОМА

Это первое, что может удивить русского школьника, переступившего порог итальянской школы. Отношение к обучению и оценкам совсем не такое, как у нас. Итальянцы очень точно определяют грань между необходимым минимумом и переработкой и не переступают через неё: если школа осточертела, они спокойно захлопнут учебник и проведут вечер с друзьями. А на следующий день будут завоевывать учителя своим природным обаянием. Впрочем, даже если Бастилия, в лице профессора Веспуччи, не будет взята, это не страшно. Оценки итальянцев не слишком-то беспокоят (может, потому что их 10).

ВСЁ САМИ

Репетиторы в Италии не в моде. Школьники стараются справляться своими силами или, если это действительно необходимо, берут пару занятий по нужной теме.

ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ

В отношениях с учителями меньше фамильярности, тёплое и доверительное общение тоже редкость. В Италии сложная система трудоустройства учителей: чтобы они могли закрепиться в школе, должно пройти несколько лет. Поэтому текучка кадров большая, учителя меняются почти каждый год. С одной стороны, это эмоционально тяжело, снова и снова приходится находить общий язык с преподавателем и подстраиваться под его манеру. С другой — для учеников это полезная тренировка коммуникативных навыков, возможность менять фокус в изучении предмета. Учителей такая система держит в тонусе и обязывает постоянно пересматривать свою программу и

метод в зависимости от особенностей нового класса.

ОСОБЕННАЯ СРЕДА

Образование детям с инвалидностью в Италии доступно. Даже в самых небольших городах в каждой школе есть необходимое оборудование (подъемники, лифты) для перемещения ребят на инвалидных креслах. Городская администрация организует перевозки до школы, если в семье нет машины. Ребята с особенностями развития обучаются вместе с остальными

школьниками, но у них свои тьюторы. На переменах все общаются вместе. И все остаются в плюсе: класс получает необходимый в современном мире опыт общения с особенными людьми и учится принятию, а ребята с ОВЗ радуются живому общению, в котором так нуждаются.

ФИЗ-РУ НЕ ПРОГУЛЯТЬ

В Италии совсем другое отношение к спорту. Физическое развитие школьников — это один из приоритетов образования, занятия спортом



АНАСТАСИЯ ГУШЛО,
18 ЛЕТ

5 лет назад с семьёй переехала в Италию, в г. Брешиа (примерно час езды от Милана). Без знания языка поступила в местную школу. Выучила итальянский. В этом году возвращается в Иваново, чтобы поступать на кафедру журналистики в ИВГУ.





всячески поощряются. Хотя и не так яро, как в Америке. Никаких тебе справок и докладов, чтобы добрать нужное количество оценок для итога в четверти. Уроки действительно разнообразные: бок о бок с классическими зачётами по прыжкам и отжиманиям – регби, шведская ходьба, бадминтон и йога.

НЕ ПЕНИЕ, А МУЗЫКА

Вплоть до старшей школы на уроках музыки ребята учатся играть на одном из музыкальных инструментов. В большинстве школ – это флейта, иногда – гитара или фортепиано.

А КАК ЖЕ СТОЛОВАЯ...

Итальянская кухня – это действительно важная часть жизни для южных европейцев. Заметно это и по школам. В каждой вы обязательно найдёте кофе-машину, причём, стоит такая на всех этажах здания. В моей школе, например, есть собственное кафе с лучшими в мире круассанами. Правда, перемена в течение школьного дня всего одна, поэтому достаются они самым терпеливым и быстрым – очередь выстраивается ещё до звонка. Как? Честно, до сих пор не знаю ответа на этот вопрос.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

#1. В ИТАЛИИ ОБРАЗОВАНИЕ БЕСПЛАТНОЕ, В САДАХ, В ШКОЛАХ И ВУЗАХ.

#2. В ШКОЛЫ ПРИНИМАЮТ ВСЕХ ДЕТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ИНОСТРАНЦЕВ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО ИМЕЮТ ЛИ ОНИ ИТАЛЬЯНСКУЮ РЕГИСТРАЦИЮ.

#3. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ШКОЛАХ БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ЧЕМ В ЧАСТНЫХ.

#4. УЧИТЕЛЬ ОБСУЖДАЕТ УСПЕВАЕМОСТЬ РЕБЁНКА С РОДИТЕЛЕМ НАЕДИНЕ, БЕЗ СОБРАНИЙ.

#5. РЕБЯТА УЧАТСЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С 6 ДО 11 ЛЕТ (5 КЛАССОВ). СРЕДНЯЯ ШКОЛА С 11 ДО 14 ЛЕТ (3 КЛАССА). ПОСЛЕ РЕБЁНОК ПЕРЕХОДИТ В СРЕДНЮЮ ШКОЛУ ВТОРОГО УРОВНЯ (ЛИЦЕЙ), ОБРАЗОВАНИЕ В КОТОРОЙ ПРОДОЛЖАЕТСЯ С 14 ДО 19 ЛЕТ (5 ЛЕТ). В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ОБРАЗОВАНИЕ В ИТАЛЬЯНСКОЙ ШКОЛЕ ДЛИТСЯ 13 ЛЕТ.





Что за чудо-центр?

ЦВР #2 СТАНЕТ «ОМЕГОЙ»

В этом месяце про ЦВР №2 пишут все электронные и печатные СМИ города, ведь теперь он присоединится к ЦДТ №4. Они образуют новое, модное объединение «Центр образовательных трендов «Омега».



Владимир Шарыпов, глава города Иванова:

— Вслед за уже известными «Новацией», «Перспективой» и «Притяжением» обновляются и другие городские центры детского развития. К ребрендингу в качестве центра образовательных трендов «Омега» готовится центр детского творчества №4 и центр внешкольной работы №2. Теперь здесь будет 7 корпусов для занятий, 200 педагогов, больше 100 уникальных программ для реализации детей и взрослых, 8200 воспитанников.

НЕМНОГО КОСМОСА

Центр внешкольной работы №2 был открыт 12 апреля 1960 года, ровно за год до полёта Гагарина. В честь этого здесь даже открыли свой музей космонавтики «Отрываясь от земли», в котором выставлены мини-версии космических объектов, вертолётов, танков, кораблей и мн. др. Есть даже настоящая форточка от самолёта.

ЗДЕСЬ ДЕЛАЮТ КРАСОТУ

В ЦВР очень много направлений и объединений: скалолазание, вокал, танцы, швейная мастерская, авиамоделирование, театр моды, есть свой живой уголок. Каждый год сюда привозят эко-кормушки со всего региона, на базе центра организуют конкурс «Покормите птиц». Если ДДТ№ 3 про патриотизм, «Притяжение» про медиа, «Перспектива» про профессии, то ЦВР№ 2 про природу. Рядом парк 1905 года, птички поют, красота. Воспитанники ходят на занятия в ботанический сад, там вдохновляются, чтобы создавать свои цветы из пластичной замши — флорариана.



Светлана Иванова, педагог дополнительного образования:

— Очень важное наше направление — флористика, я учу детей делать поделки. Цветы получаются изящные, красивые, как настоящие. Поэтому мы часто выигрываем на конкурсах. Делаем и подарки на праздники. Выбор огромный, есть феи, лебеди, персонажи мультфильмов, на 1 сентября и День учителя хорошо идут мини чашечки и глобусы. Работать руками детям нравится, это развивает моторику, позволяет отвлечься. Плюс, это очень творческое занятие.

ПОКОРИТЕЛЯМ ВЫСОТ

А вы знали, что у нас в городе есть бесплатный для школьников скалодром? Большой, даже немного пугающий. Отвесная стена с выступами, по которой, только представьте, вертикально нужно карабкаться всё выше и выше. Со страховкой конечно, но я не понимаю, как эти несколько карабинов и ремешков внушают спортсменам доверие.

Ребята занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.



Игорь Фёдоров, педагог дополнительного образования:

— Сам я занимаюсь скалолазанием с 2006 года. Преподаю в центре с 2009. Два-три раза в год мы выезжаем на соревнования, показываем в других городах, чему научились. Скалолазание называют «шахматами на стене», здесь нужно включать голову, продумывать свой маршрут, анализировать. И нагрузка на организм большая, чтобы удержаться на скалодроме, нужно задействовать все группы мышц. А ещё это занятие про дружбу и умение работать в команде. Важно быть всегда на чеку, нести ответственность за себя и уметь страховать товарища.

В КАЖДОМ РАЙОНЕ НАШЕГО ГОРОДА ЕСТЬ СВОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ДА И НЕ ОДИН. У ПАРКА 1905 ГОДА ЕСТЬ СВОЙ – ОДИН ИЗ КОРПУСОВ ЦЕНТРА ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ №2. БОЛЬШОЕ И КРАСИВОЕ ЗДАНИЕ, ВНУТРИ КОТОРОГО ЕСТЬ ЖИВОЙ УГОЛОК, МУЗЕЙ КОСМОНАВТИКИ И ДАЖЕ НАСТОЯЩИЙ СКАЛОДРОМ. НО ОБО ВСЁМ ПО ПОРЯДКУ.



Ева Баринава, ученица 4 класса школы №65:

– Я занимаюсь примерно год. Мне очень нравится узнавать что-то новое о центре и просто заниматься скалолазанием. Мне помогает спорт тем, что я могу забраться на дерево или достать что-то сверху.

МУЗЫКАЛЬНАЯ «ФОРТУНА»

Если вы идёте по ЦВР и слышите прекрасное стройное пение, значит, вам повезло, и вы застали репетицию вокального объединения «Фортуна».



Ольга Калинина, педагог дополнительного образования:

– Я работаю больше 20 лет, занимаюсь с детьми самых разных возрастных групп, у нас есть занятия для малышей, индивидуальные и групповые. Каждое длится 45 минут. Я могу точно сказать, что петь и изучать вокал – всегда модно. Каждый год родители с большим удовольствием приводят к нам детей и радуются их успехам. Дети обожают петь, конкурсы по телевизору сделали наше занятие ещё более востребованным.



ЛЮБИТЕЛЯМ ЖИВОТНЫХ, ПРИГОТОВИТЬСЯ!

Мама не разрешает завести питомца? Добро пожаловать, в объединение «Живой мир». Здесь кролики, хомячки, крыски, черепашки, улитки и даже паук-птицеед. Ребят учат ухаживать за хвостатыми, носатыми и усатыми, кормить их, убирать за ними. Заод-

но рассказывают о всём многообразии жизни на Земле, об особенностях видов, их рационе и ареале обитания. Кстати, у питомцев ЦВР непростая история, большинство из них отказники, хозяева от них отказались и выбросили. А воспитанники объединения приютили.

Можете не ждать нового учебного года и пополнить ряды воспитанников центра «Омега» уже сейчас. Дополнительное образование работает круглый год и не знает, что такое каникулы.

ПРОСТО ЗНАЙ!

- С 2020 ГОДА СКАЛОЛАЗАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.
- СКАЛОЛАЗАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ СТРАН ЕВРОПЫ. А ВСЁ ПОТОМУ, ЧТО ЭТОТ СПОРТ ПРАКТИЧЕСКИ ИСКЛЮЧАЕТ РИСК ТРАВМ, УЧИТ РЕБЁНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПРИ ЭТОМ ДЕЛАЕТ КОЛЛЕКТИВ СПЛОЧЁННЫМ, ЕДИНЫМ И ДРУЖНЫМ.
- ЗАНЯТИЕ НА СКАЛОДРОМЕ – ПРЕКРАСНЫЙ МЕТОД СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА. ПРИ ВОСХОЖДЕНИИ РАЗВИВАЕТСЯ ЛОГИКА, СПОСОБНОСТЬ ПРОСЧИТЫВАТЬ МАРШРУТ НА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ВПЕРЕД.

Центр внешкольной работы №2
Адрес: ул. Шувандиной, д. 109;
ул. 3-я Чайковского, д. 13;
15-й Проезд, д. 5.
Телефон: 33-63-00, 35-14-06
Сайт: <http://cwr2.livedu.ru/>

Набор на новый учебный год стартует 15 августа.





НАТАЛЬЯ
БАТУНОВА

Ведущий психолог проекта «Наставничество» благотворительного фонда «Добрая надежда», специалист по системной семейной психотерапии

ДЛЯ КОГО-ТО МАЙ – ПОРА ЦВЕТЕНИЯ ЯБЛОНИ И ВИШНИ, А ДЛЯ КОГО-ТО ПЕРИОД РАСЦВЕТА ТРЕВОГИ И СТРЕССА. ЭКЗАМЕНЫ, ВЫБОР ПРОФЕССИИ, ПЛОХИЕ НОВОСТИ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ, НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРОГНОЗЫ НА БУДУЩЕЕ И Т.Д. СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПАМИ ПАНИКИ, АПАТИЕЙ И СОСТОЯНИЕМ «ААААА» ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ. ЧИТАЙТЕ, ЗАПОМИНАЙТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ.

У меня стресс



– Расскажите подробнее о стрессе, тревоге и страхе, о самых частых причинах их возникновения.

– Давайте о каждом из понятий. Стресс – реакция на внешние или внутренние раздражители. У всех он проявляется по-разному. Например, есть эустресс – положительная форма, и дистресс – отрицательная форма. Эустресс будит адреналин, который превращается в энергию, человек сознательно или бессознательно решает на какой-то шаг. А дистресс, наоборот, загоняет в тупик, останавливает, не давая человеку двигаться дальше. Страх – это древняя, базовая эмоция. Он существует для сохранения жизни. Если перед нами опасность, мы боимся за свою жизнь, пытаемся спастись, страх помогает. Тревога – комплекс различных эмоций, неопознанный страх, нарастающее ожидание чего-то плохого, не дающего нам покоя. Все эти чувства очень тяжёлые и гнетущие.

– Какие ощущения подросток может испытать из-за стресса?

– Он чувствует, будто земля ушла из-под ног. Может случиться паническая атака, сильно болеть или кружиться голова, яростно биться сердце, тело охватит слабость. Со временем наступает эмоциональное истощение, а затем и истощение физическое. Стрессы опасны, они могут быть толчком для развития онкологических заболеваний.

– Как собраться во время стресса и тревоги? Есть ли какие-нибудь

способы, методики или упражнения, чтобы навсегда или на долгое время перестать испытывать тревогу и стресс?

– Тревога – чувство потери реальности, будущего. Человеку стоит остановиться, попытаться понять, где он находится, подумать о том, что в данный момент ему ничего и никто не угрожает. Каждый должен найти своё «безопасное место», куда комфортно возвращаться после тяжёлого дня. Это может быть своя комната, балкон, ванная, кровать. При стрессе могут помочь любимая музыка, медитация, любимое хобби, спорт, даже обычная прогулка, контакт с домашними питомцами. Всё это заставит негативные мысли уйти из головы.

– Подростки переживают стресс лучше или хуже взрослых?

– Иначе. У взрослых людей уже есть опыт преодоления тревожных ситуаций. А подростки со многим сталкиваются впервые. В такие моменты им нужны близкие люди, которые выслушают, поддержат, но не станут упрекать

и учить, как правильно. Это должны быть люди, которые дадут понять, что у всех есть право на ошибку.

– Как морально настроиться на экзамены?

– Нужно постараться мыслить позитивно, верить в лучшее и окружать себя людьми, с которыми комфортно общаться, единомышленниками. С ними придёт ощущение спокойствия. Разгонять тревогу не нужно. Со стрессом, в том числе и по учёбе, можно и нужно справляться, если не получается самостоятельно, то надо обратиться за помощью. В этом нет ничего такого, психолог знает, как быстро вывести человека из деструктивных мыслей. Если не сделать это вовремя, потом могут возникнуть проблемы серьёзнее.

– Ситуация в мире сейчас достаточно напряжённая. Что делать, если новости наводят страх?

– Если новости вызывают тревогу, то не стоит пока ничего смотреть и читать. Нужно сделать паузу и обратить внимание на происходящее рядом.

Как было и как есть



ИЗВЕЧНЫЙ КОНФЛИКТ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛЫХ: ПЕРВЫЕ ХОТЯТ ОТОРВАТЬСЯ ОТ ПРЕДКОВ И ДЕЛАТЬ ВСЁ ПО-СВОЕМУ, ВТОРЫЕ НАСТОЙЧИВО ОБЪЯСНЯЮТ СВОИ ВЗГЛЯДЫ НА ЖИЗНЬ. КТО ЖЕ ПРАВ? ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ С НИНОЙ ТРОИЦКОЙ – ДЕПУТАТОМ ИВАНОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ.



Для начала пару слов о самой Нине Борисовне. Родилась она в 1958 году в Казахстане, в 1975 году, после окончания школы, приехала в Ивановскую область. Здесь и осталась, 19 лет проработала ткачихой, всего её трудовой стаж около 40 лет. Со школы занимается общественной работой, её избирали сначала старостой класса, потом секретарём комсомольской организации, председателем Совета общежития. Последние 12 лет Нина Борисовна возглавляет Совет ТОСа «Лесное». Как депутат городской думы Нина Троицкая сосредоточилась на решении вопросов городской жизни, на экономической и социальной политике.

– Расскажите о том, как вы учились в Казахстане?

– Я пошла в школу в 1964 году. У нас в большом селе было 5 тысяч человек, и школа была трёхэтажная. В те годы уже была кабинетная система. Было сложно и интересно.

– Есть ли разница между учёбой тогда и сейчас?

– Безусловно! Как Земля и Луна. У нас в школе давали основу. Мы до сих пор помним это чётко. У нас педагог делил класс на несколько групп. Давал задание, например, по математике: первое – лёгкое. Кто его решит – приступает к заданию средней сложности. Кто это сделает – получает повышенной сложности. Они уже могли общаться и рассуждать. Если по истории или географии ученик отвечал строго по учебнику, больше тройки ему бы никогда не поставили. И нам приходилось идти в школьную или сельскую библиотеку, мы искали дополнительную информацию по заданной теме. Нам задавали много литературы для чтения. Сейчас ученикам задают списки на лето, а все читают краткое содержание. Мы писали очень много сочинений. Система образования совсем другая была. Мы головой работали.

– Но ведь многие сегодня не хотели бы оставаться дополнительно после уроков...

– У нас было село, и мы, помимо занятий в школе, помогали дома, на

огороде. Зимой убирали снег. У нас за каждым отстающим был закреплён отличник: он приходил к двоечнику домой и «подтягивал». И если подопечный получал гуся, то отличнику никогда 5 учитель не поставит. Вот так учились!

– В Иванове есть центры дополнительного образования. Были ли у вас какие-то похожие?

– Такого не было. Основная жизнь у нас была в сельском клубе и в школе. Мы там занимались и общественной работой: у нас были тимуровские отряды, мы брали шефство над семьями ветеранов войны, их тогда очень много было. Кроме того, у нас были разные спортивные секции. В нашей школе был собственный кинозал, и мы, школьники, под руководством нашего педагога сами показывали фильмы. У нас были дети-контролёры и дети-киномеханики. И это в сельской школе в Казахстане! Интересная жизнь была, у нас дети были заняты часов 10–12 в сутки.

– Что вы хотели бы сказать пожелать подрастающему поколению?

– Цените время и ставьте цели. Когда-нибудь подойдёт время, и нас не станет. Но что-то должно остаться! Вот для чего вообще человек живёт? Наверное, не для того, чтобы есть или смотреть ролики в интернете. Хочется быть полезным, оставить след... Государству я уже долг отдала, я давно на пенсии. Семье тоже отдала. Просто сидеть у телевизора и ничего не делать – как-то грустно. Поэтому и занимаюсь добрыми делами, помогаю людям. А ещё помните, очень важно дышать полной грудью, жить на всю катушку. Не тратить свою единственную жизнь на ерунду!

Регби: философия жизни на поле и вне

В РОССИИ ФУТБОЛ – ИГРА МИЛЛИОНОВ, В АНГИИ – РЕГБИ. ОНО НИЧЕМ НЕ УСТУПАЕТ, НИ ЗРЕЛИЩНОСТЬЮ, НИ НАКАЛОМ СТРАСТЕЙ. В НАШЕМ ГОРОДЕ ТОЖЕ ИГРАЮТ В РЕГБИ, ЕСТЬ СВОЯ ФЕДЕРАЦИЯ. ОНА В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАБРАЛА НЕБЫВАЛУЮ АКТИВНОСТЬ, В СПОРТ ВОВЛЕКАЮТ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ, ПРОВОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ, ВЫЕЗЖАЮТ В ДРУГИЕ ГОРОДА, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ. ШКОЛЫ ТОЖЕ ВТЯНУЛИСЬ В РЕГБИ. РАЗБЕРЁМСЯ, ЧТО ЖЕ В ЭТОМ СПОРТЕ ТАКОГО?

Агрессивный, маскулинный, опасный спорт – всё это о регби. Если разок посмотреть на матч по телевизору складывается именно такое впечатление. И зря. На самом деле, регби – очень интересный, сложный вид, в котором главное вовсе не сила, а стратегия. Я лично в этом убедился, когда посмотрел соревнование школьных команд по регби, которое проходило на стадионе «Автокраны».

ПРАВИЛА РЕГБИ

Матч в регби состоит из 2-х таймов по 40 минут, перерыв 5-10 минут. После перерыва команды меняются воротами. Если по итогу счёт равный, то назначается дополнительное время – 2 тайма по 10 минут. От каждой команды на поле 15 человек, 8 нападающих и

ФИЛЬМЫ О РЕГБИ

- ТАКОВА СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 1963);
- ВЫЖИТЬ (США, 1992);
- СЫН ДЖО (ФРАНЦИЯ, 2010);
- МАЧО НА ДОСУГЕ (ГЕРМАНИЯ, 2009);
- НЕУГАСАЮЩИЙ (США, 2008);
- НЕПОКОРЁННЫЙ (США, 2009).



7 защитников. Мяч вводится в игру ударом ноги. Дальше его переносят в руках. Победителем становится команда, набравшая большее число очков, чем соперник.

КАК ИГРАЮТ

Мяч в регби продолговатый и кожаный, его поверхность пропитывают специальным составом, который отталкивает грязь. Это очень предусмотрено, играют в регби на открытом поле, нередко в дождь или после дождя, когда покрытие неслабо размыло. На игроках наколенники, налокотники, перчатки без пальцев, щитки для голени, прокладки для плеч, капы. Вся эта защита нужна для безопасности спортсмена, потолкаться за право обладания мячом придётся.

ФИШКИ РЕГБИ

На искусственных полях в регби не играют, поэтому соревновательный се-

ПРОСТО
ЗНАЙ!

- В БРИТАНСКИХ СТРАНАХ РЕГБИ НАЗЫВАЮТ АРИСТОКРАТИЧЕСКИМ СПОРТОМ. В АНГЛИИ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО ХУЛИГАНСКАЯ ИГРА, УЧАСТНИКИ КОТОРОЙ ДЖЕНТЛЬМЕНЫ.
- ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В РОССИИ ПРОШЛИ 23 СЕНТЯБРЯ 1923 ГОДА. ИГРАЛИ КОМАНДЫ ИЗ ОБЩЕСТВА ФИЗВОСПИТАНИЯ И РЕЧНОГО КЛУБА ЯХТ.
- БЫВАЕТ И ПОДВОДНОЕ РЕГБИ. КОМАНДА СОСТОИТ ИЗ ДВЕНАДЦАТИ ИГРОКОВ – ШЕСТЬ ИЗ НИХ В ВОДЕ, А ОСТАЛЬНЫЕ НА БОРТИКЕ БАС-СЕЙНА. МЯЧ ЗАПОЛНЯЮТ СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ.
- ЭТИМ СПОРТОМ УВЛЕКАЛИСЬ ЧЕ ГЕВАРА, БИЛЛ КЛИНТОН, ШОН КОН-НЕРИ, ДЭНИЕЛ РЕДКЛИФФ, ДУЗИН ДЖОНСОН, ЖЕРАР ДЕПАРДЬЕ.

АЛЕКСЕЙ
СМИРНОВПрезидент
Федерации регби
в Ивановской
области

зон у спорта короткий. Тренировать-ся, отрабатывать броски и передачи можно и в зале. Огромная часть подготовки – силовые и кардио упражнения. Игрок должен быть выносливым, сильным, крепким.

Регби называют «умным» футболом, говорят, правила намного сложнее, требуется чаще включать голову, продумывая действия на поле. Важно уметь играть в команде, помогать другим и не перехватывать инициативу.

Наверное, мы все видели фильмы про американский футбол, где огромные щитки, шлемы, а игроки нападают друг на друга. От реальности это далековато, скорее постановочное шоу, как рестлинг. Регби не самый опасный спорт, синяки и ссадины бывают, но до травмпункта дело не доходит.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Федерацию регби в нашем регионе возглавляет Алексей Смирнов, благодаря его активной позиции и большой любви к этому виду регби стал в Иванове действительно массовым спортом.

– Алексей, расскажите, с чего всё начиналось?

– Всё началось с любительского регби-клуба «Белые акулы» в 2011 году. В это время мы и создали Федерацию регби Ивановской области. В основном в ней были ребята 25–30 лет, которые играли в регби. Шло время, и в 2015 году этот спорт стал появляться в школах. Три года спустя удалось создать Регбийную Школьную Лигу.

– Школьники какого возраста играют в регби?

– На сегодняшний день в нашем городе открыты секции в школах для ребят 1–4 классов, также есть спортшкола, где занимаются мальчики и девочки с 9 лет.

– И что все толкаются на поле? Это не опасно?

– Школьники играют в бесконтактный вид, он называется тэг-регби. Это отнюдь не опасно.

– Как проходят соревнования?

– По нескольким направлениям: есть бесконтактный вид – тэг-регби, регби-7 и регби-5, регби нежное (пепсибол) и регби пляжное. Соревнования по тэг-регби проводит Регбийная Школьная Лига. Участники – школьные команды 2-х возрастных категорий: 3–4 классы и 5–6 классы.

– Как успехи?

– Победители соревнований получают переходящий кубок Регбийной Школьной Лиги. Уже побеждали ребята из 36, 22 и 4 школ нашего города. С этого года в стране проводятся Всероссийские соревнования по тэг-регби.

– Какие перспективы у данного вида спорта?

– Мы надеемся, большие и самые радужные. В этот спорт вовлекается большое количество ребят разно-

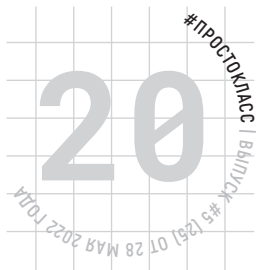
го возраста, девочки тоже проявляют интерес и показывают классные результаты. Мы не планируем останавливаться на достигнутом и будем популяризировать регби в школах региона.

– Что посоветуете тем, кто думает попробовать, но сомневается?

– Самое главное – не бояться. Только вначале кажется, что регби – очень жёсткий вид спорта, на самом же деле он очень динамичный и красивый. Если вы соберётесь серьёзно заниматься регби, то можете рассчитывать попасть в сборную области (регби-клуб «Белые Акулы») и молодежную сборную. Регби подойдет каждому: рост, комплекция и навыки не имеют значения.

Ивановская федерация регби –





Улучши память

5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 5 (25) 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, А. Рюжин

Корректор: Е. А. Жарикова

Редакция: М. Низова,

К. Авдеева, А. Гушло,

А. Ильин, А. Белова,

Д. Луньков, В. Маркова,

А. Юдина, В. Иванова,

А. Арефьева, Е. Леонова,

В. Рябинина, Л. Умнов

Фото: pinterest.ru,

А. Гушло, Р. Лаврентьев,

архив Д. Морозова,

В. Гертъе, shutterstock.ru,

архив федерации регби,

М. Низова, архив ЦТТ

«Новация», архив ЦВР №2,

архив фонда «Ива».

Email:

tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

19.05.2022 г. в 18.00

Дата выхода: 28.05.2022 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

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОМНИШЬ, КОГДА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БАБУШКИ, ЗАБЫВАЕШЬ,
ГДЕ ОСТАВИЛ РУЧКУ ИЛИ ОЧКИ, А ЗАПОМНИТЬ НОМЕР МОБИЛЬНОГО
НАСТОЯЩАЯ ПРОБЛЕМА – ЭТОТ ТЕКСТ ДЛЯ ТЕБЯ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ
РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ С ПОМОЩЬЮ НЕХИТРЫХ МЕТОДОВ.

#1 ПРИНИМАЙ ДУШ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Поиск шампуня и геля на полке – неплохая разминка для мозга, особенно для той части, которая отвечает за память. Ориентирование вслепую – простой способ перезагрузить внимательность и память. Если побаиваешься рыскать наощупь в ванной, попробуй найти нужные предметы в комнате. Осторожно, углы!

#2 ПИШИ ДРУГОЙ РУКОЙ

Побудь левой, если ты правша, и наоборот. Если есть непривычная рукой или держать расчёску, то мозг перезагрузится и научится простым вещам заново. Когда ты меняешь руку, рефлексы перепрошиваются.

#3 БОЛЬШЕ ТАНЦУЙ

Танцевальные движения активируют мозжечок и заставляют организм вы-

рабатывать нейротрофический фактор мозга (BDNF) – белок, который нужен нейронам. Танцы помогают сердцу гнать кислород к извилинам и улучшают координацию.

#4 ЗАВЕДИ ПОЛЕЗНОЕ ХОББИ

Вышивание крестиком, плетение фенечек, нанизывание бусин – эти действия активизируют память и в целом работу головного мозга.

#5 УЧИ ИНОСТРАННЫЙ

Это один из лучших способов активировать клетки мозга и расширить возможности памяти. Если каждый день запоминать хотя бы несколько слов, то уже через пару месяцев можно ощутить заметный результат. Изучение нового языка развивает способность структурировать и анализировать информацию. Пишите карточки со словами и выражениями – так их проще запомнить.

иллюстрация | @nastenska_sama_po_sebe

УЧЁБА

12+

