

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
ЯНВАРЬ 2025
#1 (53)

КАК ПОЛУЧИТЬ ДОПБАЛЛЫ
К ПОСТУПЛЕНИЮ / СТР. 6-7

ПО ДОЛГУ СЛУЖБЫ
И ПО ЗОВУ СЕРДЦА
/ СТР. 8-9

ТРЕНИРОВКИ, СТРЕСС
И ТРАВМЫ / СТР. 16-17



/ СТР. 10-11



текст | редакция

Львиный конкурс

В ИВАНОВСКОМ ЗООПАРКЕ ОБЪЯВЛЕН КОНКУРС ОТКРЫТОК КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ БЕЛЫХ ЛЬВОВ. КАК РАССКАЗАЛИ В ДИРЕКЦИИ ЗООЛОГИЧЕСКОГО ПАРКА, В ЭТОМ ГОДУ БЕЛЫМ ЛЬВАМ МАТИНУ И НИКЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ 10 ЛЕТ, А ЮНЫМ ЖИТЕЛЯМ НАШЕГО ГОРОДА ПРЕДЛАГАЮТ ТВОРЧЕСКИ ПОЗДРАВИТЬ ЭТИХ ВЕЛИЧЕСТВЕННЫХ ЖИВОТНЫХ.

Принять участие в конкурсе открыток могут дети в возрасте от 5 до 10 лет. Зоопарк принимает работы по заявленной теме, выполненные в любой технике – акварель, гуашь, восковые или меловые карандаши, аппликация. На обратной стороне работы необходимо указать имя и фамилию автора, контактные данные, текст поздравления, а также согласие на использование произведения в публикациях зоопарка. Максимальный формат работы – лист А4.

Работы принимаются до 28 февраля 2025 года через кассу зоопарка. Лучшие поздравительные открытки будут определены среди ребят в трёх возрастных категориях: 5–6 лет, 7–8 лет и 9–10 лет. В каждой категории организаторами творческого конкурса предусмотрено три призовых места.

Подведение итогов и награждение победителей состоится в начале марта.

текст | Мария Смирнова

Не пропусти!

Вот и наступил 2025, уже почти прошёл первый его месяц, в разгаре третья, самая долгая четверть. А мы бурлим новыми идеями, мечтами и целями. Для нашей газеты этот год будет особенным, мы в это верим. И обещаем: #простокласс станет ещё интереснее, ярче и полезнее. В каждом выпуске вы найдёте больше историй, которые волнуют, вдохновляют и заставляют задуматься.

Мы всегда стараемся писать о важном: как справляться с учёбой, не теряя интереса к жизни, как находить общий язык с друзья-

ми, учителями и родителями, как не бояться быть собой. И, конечно, нас волнуют более серьёзные вопросы: что происходит в школе, городе, стране и мире.

В этом году мы хотим стать ближе к вам. Будем писать про то, что вам действительно интересно, и говорить о том, о чём вы думаете, но не всегда решается сказать.

Впереди 11 номеров, это первый из них. Читайте нас, пишите нам, делитесь своими идеями. #простокласс – это газета, которую мы создаём вместе.

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ | 12+

ВсОШ разгоняется

СТАРТОВАЛ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. В ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ В НЁМ УЧАСТВУЮТ БОЛЕЕ 1000 РЕБЯТ, КОТОРЫМ ПОКОРИЛСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП.

Интеллектуальные соревнования пройдут по 23 предметам, в том числе по китайскому и итальянскому языкам. Первая олимпиада состоялась 11 января – по искусству. 28 февраля этап закончится состязаниями по экономике. Победители регионального этапа примут участие в финале олимпиады. В прошлом году в олимпиаде участвовали более 35 тысяч школьников Ивановской области. В финале регион представляли 23 человека, один из них стал победителем, ещё двое – призёрами. Они получили региональную премию: победители – 100 тысяч рублей, призёры – 80 тысяч. Их педагоги тоже были отмечены – получили по 100 тысяч рублей.



12+ | АКТУАЛЬНОЕ

текст | Варя Рябинина, фото | архив М. Козловой, А. Потаповой

В сборной Подмосковья

КАК ДВЕ ИВАНОВСКИЕ ШКОЛЬНИЦЫ ГОТОВЯТСЯ К ОЛИМПИАДАМ

ДВЕ ИВАНОВСКИЕ ШКОЛЬНИЦЫ ВОШЛИ В СБОРНУЮ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ. ЧТО ИМ ЭТО ДАЛО, КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ И КАКИЕ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ? ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ!

Девушки прикрепилась для подготовки к ВсОШ по праву к сборной Московской области, которая базируется в гимназии им. Е.М. Примакова.



Мария Козлова, 17 лет:

– Я занимаюсь олимпиадами третий год, в олимпиадном мире это большой срок. За этот

период я стала призёром олимпиады Ломоносова по праву, «Покори Воробьёвы горы» по обществознанию, «Высшей пробы» по праву и обществознанию, победителем Кутафинской олимпиады школьников, а также дважды призёром РЭ ВСОШ по праву и обществознанию. У меня есть право БВИ на юридический факультет МГУ, МГЮА, РАНХиГС, Финансовый университет при Правительстве.

В сборную Московской области пошла просто из интереса, было желание познакомиться с единомышленниками и поддерживать свой уровень знаний. Отбор состоял из нескольких этапов. Одним из них был комплексный тест по совокупности отраслей – проверялось наличие базовых знаний по праву. Однако, в первую очередь учитывалась наша вовлечённость и работа в течение двух августовских смен – дистанционной и очной.

Сборная МО обучает детей на бесплатной основе. Мы учимся, живём в кампусах и питаемся на очных сменах в максимально комфортных условиях, а платить за это родителям не нужно. Большую часть времени мы занимаемся дистанционно. Очные смены проходят

4–5 раз за учебный год на базе образовательного центра «Взлёт» гимназии Примакова. Наши занятия проходят в формате пар по 1,5 часа – лекций и семинаров по каждой теме. Наша сборная очень гуманна. Чтобы вылететь нужно действительно постараться, даже если вы плохо усваиваете материал, но стараетесь и посещаете все пары – вас не отчислят.

Если я возьму в этом году заключительный этап ВсОШ по праву – хочу поступить в МГИМО. Моя детская мечта – стать юристом международником. Если нет – пойду в лучший вуз страны – МГУ!

Чтобы не поехала крыша от усиленной подготовки, для себя я чётко решила, что соблюдать баланс учёбы и отдыха – не моё право, а обязанность. Иначе ничего не получится. Это – хороший режим сна, больше свежего воздуха, свободное время – без бота.

Главный конкурент в этом мире – это ты сам.



Анастасия Потапова, 17 лет:

– Я участвовала в олимпиадах с 5 класса, сначала ради интереса.

Писала олимпиады по истории и немецкому, каждый раз становилась победительницей. Мой первый серьёзный и успешный олимпиадный сезон был в 10 классе. В прошлом году я стала победителем в школьном и муниципальном этапах, а также призёром регионального этапа ВсОШ по истории. Я участвовала в перечневых олимпиадах от разных университетов: стала победителем олимпиады от Финансового Университета «Миссия выполняю: твоё призвание – финансист!» по 2 предметам – истории и обществознанию. Получила похвальную грамоту за победу в междисциплинарной олимпиаде имени В. И. Вернадского по социально-гуманитарным наукам.

Я перешла в команду МО, чтобы попробовать новый формат работы. На лекциях мы разбираем материал, пишем конспекты, задаём вопросы, если что-то непонятно. А на семинарах отвечаем на вопросы преподавателей по пройденной теме и решаем задания. Вокруг всегда много людей, друзей, все заняты делом, поэтому никогда не чувствуешь себя одиноко.

По результатам распределения я прошла в продвинутую группу. У меня хорошая успеваемость, я среди лучших. Стараюсь работать не на оценку, а мерять успехи тем, как усваиваю материал.

Рассматриваю для поступления московские вузы: МГУ, МГИМО, РАНХиГС, МГЮА, Финансовый Университет.

В условиях высокой конкуренции – это я чётко для себя поняла – важно сконцентрироваться на себе и сравнивать себя с самим собой вчерашним, а не с другими. Только так можно здраво оценивать силы и прогресс.

В КОНЦЕ 2024 ГОДА СОСТОЯЛСЯ ФИНАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА КОНКУРСА «УЧИТЕЛЬ ГОДА». ПОБЕДИТЕЛЕМ СТАЛА УЧИТЕЛЬ РУССКОГО И ЛИТЕРАТУРЫ ИЗ 56 ШКОЛЫ ЖАННА ТИТОВА. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НЕЙ О ПРОФЕССИИ, ЛИТЕРАТУРЕ, ЖИЗНИ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ И СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ О САМОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОСТЯЗАНИИ.

Тургенев, Ахматова и пуд соли

— Жанна Николаевна, начнём с базы. Почему именно профессия учителя?

— Я люблю русский и литературу с детства, всегда хотела связать с этими дисциплинами свою жизнь. Люблю общаться с подростками, искренне интересуюсь их жизнью. Профессия педагога даёт мне возможность создавать разные мероприятия, общаться с интеллигентными и умными людьми в нашей школе. Мне никогда не бывает скучно, один урок не похож на другой.

— Какой самый любимый момент в вашей работе?

— Люблю наблюдать, как мои ученики увлечённо обсуждают тему урока, как сдают экзамены на высокие баллы. Я горжусь своими учениками — они нередко выигрывают в конкурсах, например, в конкурсе чтецов.

— А какой момент в работе вам не нравится?

— У учителя очень много бумажной работы: огромное количество отчётов и документации, которую нужно вести.

— Какие техники обучения вы используете?

— Я предпочитаю технологию проблемного обучения, а также элементы STEAM-подхода на уроках литературы.

— Технология проблемного обучения? Я раньше о таком не слышала.

— Учитель задаёт проблемную ситуацию или противоречие, которое ученики должны решить с помощью нескольких точек зрения. Класс сравнивает, обобщает, сопоставляет факты, делает выводы из ситуации. Таким образом, развивается критическое мышление ученика. Например, суеверное мироощущение мальчиков из рассказа Тургенева «Бежин луг» — это

предрассудок, вызванный неграмотностью.

— Что такое STEAM-подход?

— Эта технология объединяет несколько школьных предметов. К примеру, вот цитата из былины «Вольга и Микула Селянинович»: «Закупил я соли три меха, Каждый мех—то был посто пуд...». Задаю проблемный вопрос: сколько тонн нёс Микула Селянинович, если известно, что 1 пуд равен 16,38 кг? С учениками формулируем задачи на основе текста, переводим пуды в килограммы, килограммы в тонны. Получаем почти пять тонн. И спрашиваем себя о том, смог бы Микула нести на себе слона? Результат: раскрыта и хорошо показана гипербола, что упрощает понимание термина и детально раскрывает понятие «богатырь».

— Интересные способы. А как же вам удаётся заинтересовать подростков классической литературой?

— Я всегда говорю ученикам, что литература — отражение нашей жизни. Иногда бывает, что ситуации, показанные в произведениях — и положительные, и отрицательные — встречаются в реальности. Через анализ текста я учу детей милосердию, доброте, благородству. На уроках обязательно привожу примеры из своей жизни.

— Чему могут научить русский и литература?

— Русский язык — это средство общения. И это общение должно быть грамотным. Именно грамотность изучается на уроках русского языка. Чтобы стать успешным, умным и просвещённым — просто необходимо знать язык



ЖАННА ТИТОВА

Учитель русского языка и литературы школы №56. Победитель муниципального этапа конкурса «Учитель года».

и уметь разговаривать правильно. Литература воспитывает людей, которые сумеют сделать верный нравственный выбор. По сути, художественные произведения — уменьшенная модель человеческой жизни. На примерах из книг мы учимся взаимодействовать с людьми, быть гуманными. Литература подготавливает школьников к встрече с реальностью, с её сложностями и противоречиями.

— Чем вы вдохновляетесь на проведение уроков?

— Интересным материалом, который я подготавливаю: нестандартные вопросы, презентации, а также предполагаемыми результатами. Мои цели таковы — научить детей добру, милосердию, заботе о близких и нашей планете. Я хочу, чтобы ученики умели смотреть на вещи под разными углами.

— Я знаю, что у вас очень хорошие отношения со всеми учениками. Так было всегда?

— Вспоминается один случай. Когда-то я преподавала в ИвГМА — медицинской академии, и сумела «перевернуть» профессиональную судьбу студента. Однажды я послушала его размышления и сказала, что вижу его на философском факультете. Через некоторое время он сообщил: «Понял, что медицина — не моё. Перевожусь».

— Что вы скажите по поводу ЕГЭ?

— Я нейтрально отношусь к этому виду экзамена. Есть у него и хорошая сторона: ученики получают шанс на обучение в любом вузе или университете страны. Но есть и множество плохих сторон: большой стресс у сдающих, финансовые затраты, напряжение сил. А ещё, я считаю, что ничто не заменит «живого» экзамена —

общения преподавателя учебного заведения с поступающими.

— Почему ЕГЭ по литературе считают сложным?

— Нужно быть начитанным человеком, который не только знает содержание текстов, но и умеет их анализировать, причём с позиции взрослого человека. Нужно легко находить средства выразительности, уметь мыслить критически, чтобы правильно развить идею в сочинении, помнить цитаты, использовать специальную терминологию. И, конечно, требуется большая тренировка перед экзаменом: написание сочинений, анализ литературных произведений.

— Перейдём к литературной теме. Если бы вы смогли встретиться с любым автором, кто бы это был и о чём вы бы спросили?

— Я встретила бы с Анной Андреевной Ахматовой и спросила: «Что могло вам пройти через все жизненные испытания? Есть ли поступки, которые вы себе не можете простить и, наоборот, какими поступками гордитесь?»

— Какая книга или какой герой произведения повлиял на ваше мировоззрение? Почему?

— На моё мироощущение повлияло творчество Ахматовой и образ её лирической героини. В юности привлекала любовная лирика, страдающей от чувств женщины. Потом я открыла для себя философские стихотворения, где в центре стоит Поэт, чутко реагирующий на слабые стороны эпохи. И, наконец, её поэма «Реквием» с мотивом оплакивания своего ещё живого сына, мотив страдания и сострадания.

— Посоветуете, что обязательно прочитать нашим читателям, кроме Ахматовой?

— Я советую читать и перечитывать классику. Она способна дать ответы на многие волнующие вопросы, да и с взрослением, уже, казалось бы, прочитанное произведение, открывает нам новые смыслы. Хотите увидеть русскую действительность — читайте Гоголя «Мёртвые души»; о сопротивлении системе, о голосе свободы хорошо написал Замятин в романе-антиутопии «Мы»; об эгоизме и порочности мы узнаём в «Портрете Дориана Грея» Оскара Уайльда. Если интересуемся, почему люди и народы одиноки — читаем Маркеса «Сто лет одиночества». То, что по-настоящему важно в жизни, ищем у Стендаля в романе «Красное и чёрное».

— Что вы почувствовали и подумали, когда узнали, что выиграли конкурс «Учитель года»?

— Одновременно радость от победы и опустошение от накопившейся усталости. Ощущение, что я выложились по полной, и сейчас очень сложно будет достать из себя новые идеи. Убедилась, что я не случайный человек в образовании, ощутила уверенность в себе и своих творческих и профессиональных возможностях.

— Что для вас значит быть «Учителем года»?

— Значит быть творческим, трудолюбивым, психологически устойчивым, продвинутым человеком, уроки которого интересно и занимательно слушать. Одного таланта мало, все успехи достигаются огромным трудом. Важно гореть своим делом и радовать других новыми знаниями и навыками.

Баллы за добро

ИТАК, ЕГЭ. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ КАЖДОГО УВАЖАЮЩЕГО СЕБЯ ШКОЛЬНИКА. И ГЛАВНАЯ СТРАШИЛКА ОТ УЧИТЕЛЕЙ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КОГДА ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К ЕДИНОМУ ГОСЭКЗАМЕНУ, НЕТ ВРЕМЕНИ ДАЖЕ ПОЕСТЬ! МЫ ВСЕ СЛЫШИМ ОБ ЭТОМ С ПЕРВОГО КЛАССА. НО ЧТО, ЕСЛИ Я СКАЖУ ТЕБЕ – НЕМНОГО ЗАВЕТНЫХ БАЛЛОВ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ... ПОСЧИТАВ УТОК ИЛИ ПРИНЯВ УЧАСТИЕ В СУББОТНИКЕ? И НЕ СОВРУ. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ.

Крупнейшая платформа добрых дел, на которой все неравнодушные могут найти возможности для помощи, а лидеры общественно значимых инициатив – желающих помочь

ЗА ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ К ЕГЭ?

Тянуть не буду. Есть несколько способов:

- золотой значок ГТО;
- перечневые конкурсы и олимпиады;
- школьный аттестат с отличием.

Для большинства это сложно, скучно, а порой и вовсе нереально.

Но есть ещё один волшебный вариант, который точно доступен всем: *получать дополнительные баллы можно за хорошие дела, т.е. за волонёрскую деятельность.* Став волонтёром, ты сможешь найти друзей, помочь кому-то, принести в этот мир свет и добро.

КАК СТАТЬ ВОЛОНТЁРОМ?

Вот это самое простое. Чтобы официально стать волонтёром и получить книжку, где будут отображаться твои добрые дела, нужно зарегистрироваться на сайте Добро.ру. Это обязательно – именно электронная книжка поможет получить при поступлении дополнительные баллы. Твои красноречивые воспоминания о сотне спасённых зайцев, рекомендации бабушки, которую ты перевёл через дорогу – не считаются. Как говорится, усы и хвост – не документы.

И вот ты волонтёр. Поздравляю, половина пути пройдена! Теперь можно



идти творить добро. На том же сайте ты можешь выбрать свой регион и посмотреть, какие есть задания. Или же искать дела в онлайн-формате.

Крайне важно смотреть на статус дел. В будущем баллы к ЕГЭ тебе дадут только за те дела, у которых стоит статус «с верифицированными часами» – видишь такое, сразу подавай заявку. Как только её подтвердят – выполняй. Только заранее изучи, как нужно отчитаться. Если дело офлайн, возможно, отчёта и не понадобится, а для онлайн-добра обычно просят фото.

Шахматный турнир в парке Степанова? Общероссийская акция «Измерь глубину сугроба»? Почистить снег во дворе у ветерана? Сплести корзины для благотворительной фотосессии? Вперёд-вперёд, ты теперь волонтёр!

Да-да, дела могут быть абсолютно разные. Не только субботники и благотворительность. Есть, например, направление научного волонтерства, где участники считают перелётных птиц, отслеживают стадии листопада в своём городе, измеряют глубину снежного покрова. Согласитесь, это под силу даже тем, у кого +100500 секций и 9 уроков каждый день.

Подтвердить факт волонтерства можно также с помощью диплома, грамоты, справки или договора. Но с волонтерской книжкой надёжнее.

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ КНИЖКОЙ?

Учитывается волонтерская деятельность в течение четырёх лет до поступления. То есть можно потихоньку начинать копить часы с 8 класса.

А теперь небольшая ложка дёгтя в бочке меда. Внимательно изучите условия вуза, куда хотите поступать. Баллы за волонтерство дают не все. Будущим МГУшникам, например, при-



дётся творить добро абсолютно бескорыстно.

Всего за добрые дела могут дать максимум 10 баллов. Наш ИВГУ даёт всего 2 балла (но тоже не помешают), Политех – 7 баллов, а Медуниверситет – все 10!

В Москве волонтерская книжка может помочь в любой специальности – от режиссёра и до химика, главное – найти подходящий вуз!

Ах да, совсем забыла про сроки! Если тебе сдавать ЕГЭ уже в этом году – смились, ты получишь всего один балл. Десятиклассники – получают три. В общем, чем раньше начнёшь, тем больше баллов заберёшь!

Но должна предупредить о побочном эффекте. Возможно, в один прекрасный день ты перестанешь обращать внимание на отметку «с верифицированными часами» у своих добрых дел. И однажды очнёшься с букетом красных роз для одинокого ветерана, на чью заявку случайно наткнулся. Вместе с такими как ты. Абсолютно счастливый.

ЧАСТО ДЕВОЧКИ МЕЧТАЮТ СТАТЬ МОДЕЛЯМИ, СОТРУДНИЧАТЬ С ИЗВЕСТНЫМИ БРЕНДАМИ, БЫТЬ НА ОБЛОЖКАХ ЖУРНАЛОВ, УЧАСТВОВАТЬ В КРУПНЫХ МОДНЫХ ПОКАЗАХ И ПОДПИСЫВАТЬ КОНТРАКТЫ С ИНОСТРАННЫМИ АГЕНТСТВАМИ. ИВАНОВСКАЯ ШКОЛЬНИЦА МАША СОКОЛОВА ТОЖЕ МЕЧТАЛА, А ПОТОМ ВОПЛОТИЛА МЕЧТУ В РЕАЛЬНОСТЬ, СТАЛА МЕЖДУНАРОДНОЙ МОДЕЛЬЮ И УЕХАЛА ВО ВЬЕТНАМ РАБОТАТЬ.

Из Иванова во Вьетнам

– Как ты начала заниматься моделингом?

– Мама привела меня в эту сферу ещё в детстве. Я снималась в каталогах детских журналов, ходила в модельную школу. Потом был перерыв, я увлеклась визажем и проходила обучение по нему. На одной из съёмок я красила девочек из модельного агентства «Индиго». Меня заметил директор, сказал, что у меня модельная внешность и пригласил сниматься в их агентстве. Я согласилась, активно себя проявляла, затем стала педагогом и кастинг-директором. Но поняла, что надо развиваться дальше, ушла и сейчас работаю на себя.

– И вот ты получила контракт, в перспективе была поездка во Вьетнам. Как отнеслись друзья и родители?

– Все меня поддерживали, обрадовались. Мои близкие знали, что моя мечта с 14 лет – получить контракт. Я очень люблю азиатскую культуру и давно решила, что хочу поработать в Азии.

– Как это вообще устроено, как получить контракт?

– Ты заключаешь договор с модельным агентством, тобой занимается букер, он ищет заказчика, которому нужны модели. Ты должна учить английский, работать над позировкой, над эмоциями, проходкой. А ещё наполнять портфолио: чем качественнее ты его создашь, тем больше агентств обратят на тебя внимание.

– Как ты адаптировалась во Вьетнаме?

– Я приехала во Вьетнам одна, с родными мы созваниваемся, общаемся. У меня не было сильной привязанности к Иванову, поэтому по городу я не скучала. Адаптация к климату, часовому поясу и еде прошла через несколько дней. Иногда на съёмках я чувствовала себя неловко, все общались на незнакомом мне языке, я не понимала никого.

– Как вьетнамцы относятся к российским моделям?

– Российских моделей любят во Вьетнаме. Но вьетнамцы закрытые, сдержанные люди, поэтому они никогда не покажут сильного удивления. Хотя могут махать тебе руками и говорить hello, подходить фотографироваться, дарить что-то.

– Какие проекты ты реализовала за время работы?

– Я была на вьетнамской Неделе моды, снималась для крупных известных брендов обуви, косметики, одежды, еды.

– Чем отличаются вьетнамские дизайнеры от российских?

– Вьетнам славится креативными идеями для съёмок, здесь показы очень необычные. Мне нравится одежда здесь, она стильная и качественная. У нас в Иванове хотят видеть накачанные губы, выпрямленные ботоксом волосы, приветствуют ненатуральную внеш-

ность. Во Вьетнаме ценится миловидность, baby face, здесь всем нравится натуральность.

– Что планируешь делать по завершении контракта во Вьетнаме?

– Всю зиму буду учиться в школе, закрою семестр, получу оценки, а весной думаю улететь в другую страну. Я очень хочу в Корею или Японию.

– Какие у тебя есть советы начинающим моделям?

– Обязательно учите английский. Прорабатывайте самооценку, чтобы не принимать близко к сердцу отказы, уметь отличать конструктивную критику от неконструктивной. Нужно объективно оценивать себя, не завышать самооценку, но и не занижать. Заниматься спором, держать себя в параметрах. Это главное!



МАРИЯ СОКОЛОВА
16 ЛЕТ

Ученица 10 класса,
школы №58

По долгу службы и по зову сердца



ЛЕОНИД БОЛЬШАКОВ

Руководитель ивановского аварийно-спасательного отряда имени Э.В. Осипова

В ДЕТСТВЕ У КАЖДОГО БЫЛА ПРОФЕССИЯ МЕЧТЫ. КТО-ТО ХОТЕЛ БЫТЬ КОСМОНАВТОМ, КТО-ТО ЛЁТЧИКОМ, А КТО-ТО КАПИТАНОМ ДАЛЬНЕГО ПЛАВАНИЯ. НО СРЕДИ НАС ТОЧНО БЫЛ ТОТ, КТО ХОТЕЛ СТАТЬ СПАСАТЕЛЕМ. О ТОМ, КАК ПОПАДАЮТ В ЭТУ ГЕРОИЧЕСКУЮ ПРОФЕССИЮ, ЧЕМ ПРИХОДИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО – Я ПОГОВОРИЛА С РУКОВОДИТЕЛЕМ ИВАНОВСКОГО АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНОГО ОТРЯДА ИМ. Э.В. ОСИПОВА ЛЕОНИДОМ БОЛЬШАКОВЫМ.

ИЗ СПЛАВОВ И СТАЛИ

Многие считают, что спасатели – это такие героические ребята, которые пойдут вас спасать всегда, даже если их жизни будет угрожать опасность. Вот что об этом думает Леонид Павлович: «Жертвовать собой просто ради героического поступка и памятной доски с двумя гвоздиками – нет смысла. Риск должен быть обдуманным. Спасатель не должен прыгать с девятого этажа, лезть в воду, не умея плавать, заходить в огонь без оборудования. Так он не выполнит свою задачу, он никого не спасёт. В нашем деле важна подготовка, план, важно выверять каждый шаг. И только после принимать решение, нужен здесь и сейчас героизм или нет».

ДЕВУШКИ – СПАСАТЕЛИ. МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

«Нет, девушек мы не принимаем. Обычно они у нас не работают. На пожаре в огонь бросаться девушек не берут, но они занимаются профилактикой и дознанием. У нас есть пожарно-спасательная академия. Туда берут и девушек, и юношей, которые проходят курс обучения. Девчонки, которые там учатся, выступают на соревнованиях не хуже парней», – поделился Леонид Павлович.

ЖИВУТ НА РАБОТЕ

Работа спасателя влияет на личную жизнь. «На работу могут вызвать и днём, и ночью, и в выходной день. Важно, чтобы близкие принимали и понимали эту специфику работы. Был у меня случай: Новый год, праздни-

ный стол, в 22 часа звонок, пожар, ушел, пришел в три часа ночи. Все всё поняли», – рассказал Леонид Большаков.

Также я пообщалась с действующими спасателями аварийно-спасательного отряда им. Э.В.Осипова (АСО) – Владимиром Зейналовым и Иваном Кольцовым. Они рассказали, что выручают из беды не только людей, но и животных.

«Было такое, что доставали кошек с деревьев на высоте 3 этажа. Вынимали собаку из-под плиты. Был случай, когда кошка застряла между гаражами. Пришлось гидравлическими ножницами в железном гараже вырезать дыру и через неё доставать животное», – поделился Владимир, он уже 10 лет служит спасателем.



В МАРТЕ 2025 ГОДА ИВАНОВСКОМУ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ ОТРЯДУ ИМ. Э. В. ОСИПОВА ИСПОЛНИТСЯ 19 ЛЕТ. В ОТРЯДЕ ОРГАНИЗОВАНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ПРОВОДЯТСЯ СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ЗАНЯТИЯ С ГПС ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ, ОБЛАСТНЫМ ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНОМ ОТРЯДОМ И ДРУГИМИ СЛУЖБАМИ ГОРОДА. СПАСАТЕЛЕЙ ПРИВЛЕКАЮТ НА ЛИКВИДАЦИЮ ПОСЛЕДСТВИЙ ДТП, НА ТУШЕНИЕ ПОЖАРОВ, ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ И СПАСЕНИЕ ЛЮДЕЙ НА ВОДНОЙ АКВАТОРИИ. СОТРУДНИКИ ПРОВОДЯТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ РАБОТУ И ЗАНЯТИЯ В ШКОЛАХ СРЕДИ УЧЕНИКОВ «ШКОЛЫ БЕЗОПАСНОСТИ».

В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ СПАСАТЕЛИ ВЫЕЗЖАЛИ НА ВЫЗОВЫ 6 РАЗ, ПРИХОДИЛОСЬ ВСКРЫВАТЬ ДВЕРИ.

ФАКТ

Иван Кольцов спасает жизни 2,5 года, это была его детская мечта, он всегда ощущал себя спасателем. На вопрос о том, почему любит свою профессию, он ответил: «Когда спасаешь жизни, ощущаешь себя нужным обществу. Только ради этого на работу и хожу».

ДИСЦИПЛИНА = УСПЕХ

Считается, что дисциплинированные люди достигают больших результатов, чем остальные. Профессия спасателя – синоним дисциплине.

«Важно следить за временем, никогда не опаздывать, планировать свой день, закладывая время на форс-мажоры. Пусть у вас всегда будет план, старайтесь не отступать от него, выполнять шаг за шагом. Только так вы научитесь быть ответственным».

ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ СПАСАТЕЛЕМ ПОСЛЕ 11 КЛАССА

«Спасателем может стать гражданин России, достигший 18 лет, имеющий среднее образование, и по здоровью годный на работу спасателя. Когда к нам приходит юноша, мы начинаем его обучать. Ты можешь прийти в нашу профессию и после школы, и после колледжа и даже после университета. Но, например, если ты закончил университет, то можешь занимать руководящие должности, а без высшего образования у тебя такой возможности нет. Университет лучше заканчивать, связанный со спасательной деятельностью», – поделился руководитель АСО Леонид Большаков.

ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ

«Подготовка длится минимум три месяца, потом спасатель начинает сдавать зачёты. Существует специальная комиссия, соискатель на должность проходит теоретические и практические испытания. Спасателей оценивают сотрудники всех служб: полицейские, медики, спасатели, пожарные. Они задают вопросы, беседуют и оценивают, готов он выполнять задачи службы или нет. Если не готов, то отклоняют просьбу, и он дальше начинает готовиться, ещё три месяца. Так пока не



получит удостоверение спасателя», – рассказал Леонид Павлович.

СОВЕТЫ БУДУЩИМ СПАСАТЕЛЯМ

«В первую очередь, занимайся спортом, будь в хорошей физической форме, учись плавать. На аттестационной комиссии проверяют такие навыки: бег, прыжки, отжимания, подтягивания. Также очень важно знать школьные предметы. Если иностранный язык нам не особо важен, то знать математику, физику и химию спасатель обязан. Эти знания понадобятся в той же самой гидравлике. Мы будем учить, рассказывать, сколько степень сжатия и разжатия ножниц, юноша должен уметь перевести ньютон в килограммы. На вызове спасатель должен уметь оценить, может ли его оборудование поднять машину или вагон.

Без знаний в области химии тоже куда. Горит что-то, спасатель должен определить: может, пахнет ацетоном, хлором, а может, аммиаком. Это напрямую влияет на выбор тактики тушения. Например, высокая летучесть ацетона делает пожар особенно страшным, так как огонь может стремительно распространяться. При контакте с водой хлор может превращаться в опасный

газ – хлорводород. Аммиак токсичен, и его утечка требует особых мер безопасности.

Ещё будущему спасателю важно, чтобы юноша умел работать в команде, без этого не обойтись. От поддержки и работе в связке зависят жизни», – поделился Леонид Павлович Большаков.



ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ АВАРИЙНОГО ОТРЯДА, НУЖНО ПОЗВОНИТЬ В ЕДИНУЮ ДИСПЕТЧЕРСКУЮ СЛУЖБУ ПО НОМЕРУ 900-099

Покоряя «Высоту»

ПРОСТО ЗНАЙ!

МЫ НАЧИНАЕМ НОВЫЙ ГОД ДЛЯ ГАЗЕТЫ #ПРОСТОКЛАСС С «ВЫСОТЫ» НЕ СЛУЧАЙНО. У НАС СРАЗУ ТРИ ПОВОДА! ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ!

• 2025 ОБЪЯВЛЕН В СТРАНЕ ГОДОМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. А ГДЕ ЖЕ ЕЩЁ ИСКАТЬ БУДУЩИХ ЗАЩИТНИКОВ, КАК НЕ В «ВЫСОТЕ»?!

• В ЭТОМ ГОДУ ШКОЛА АВИАТОРОВ ОТМЕЧАЕТ 59 ЛЕТ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ, СТАРУЕТ ПОДГОТОВКА К ГРАНДИОЗНОМУ ЮБИЛЕЮ.

• В ГОРОДЕ НАКОНЕЦ-ТО ПОЯВИТСЯ МУЗЕЙ «ВЫСОТЫ». И КАЖДЫЙ ИВАНОВЕЦ СМОЖЕТ ПОБОЛЬШЕ УЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОМ ОБЪЕДИНЕНИИ И ЕГО ДОБЛЕСТНЫХ ВЫПУСКНИКАХ.



Школа авиаторов «Высота» — это место, где соединились опыт и мудрость основателей, преданность делу педагогов и пылкость к познанию нового курсантов. На занятиях ребята — обычные школьники города — учатся строевой подготовке, на время собирают и разбирают оружие, укладывают парашюты, осваивают авиасимулятор. Мы познакомились с каждым атрибутом военного дела в «Высоте» поближе, и готовы поделиться впечатлениями.

Марина Зверева, директор МБОУ ДО «Дом детского творчества №3»:

— У «Высоты» есть добрая традиция — пышно отмечать каждые 5 лет существования. В прошлый раз, на 55 лет, мы снимали и показывали 12 фильмов об объединении, сейчас начинаем работу над созданием музея. Это решение зрело давно, экспонатов накопилось несколько десятков: пожелтевшие листы постановления райкома комсомола об организации «Высоты», пер-

вая форма, знамя, папка, с которой Александр Кузин зачитывал текст первой присяги. Музей откроется только в 2026 году — это большие вложения и огромный труд, пока мы готовим временную экспозицию в «Притяжении».

В здании Центра детского творчества №3 на ул. Колотилова, где много лет была «Высота», идёт ремонт. Пока юные авиаторы «приземлятся» у нас, в «Притяжении». Сегодня в школе обучаются 130 ребят от 13 до 17 лет.

Александр Шаботинский, глава города:

— Школа «Высота» — это старейшее военно-патриотическое объединение в Иванове, это эталон патриотического воспитания молодежи. Мы не зря перевели их в 2024 году из старого здания в хорошее новое помещение, и со следующего года вместе с депутатами будем поддерживать и выделим 700 000 рублей на приобретение современного

авиасимулятора. Ребята ходят в «Высоту» с удовольствием, и мы должны это поощрять.

Валерий Сакулин, руководитель школы «Высота», лётчик-истребитель:

— За 59 лет существования школы в ней прошли обучение около 3 900 курсантов, они совершили 11 000 прыжков с парашютом, выполнили более 3 000 разрядов по парашютному спорту и 4 000 разрядов по пулевой стрельбе. Практически каждый второй выпускник — поступил в военные и авиационные училища. Больше полутора тысяч обучающихся стали разрядниками по парашютному и стрелковому спорту.

Все преподаватели — парашютисты со стажем. У Кирилла Смирнова больше 800 прыжков, у Михаила Мельникова больше 1 200, у Александра Благовещенского — больше 3 000.

Прежде чем выполнить прыжок, каждый из курсантов школы сдаёт зачёт

«ОТЧЕГО ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ ТАК, КАК ПТИЦЫ?» — ЗАДАВАЛАСЬ ВОПРОСОМ КАТЕРИНА ИЗ ДРАМЫ ОСТРОВСКОГО «ГРОЗА». ТОГДА, В 19 ВЕКЕ, ЛЮДЯМ ОСТАВАЛОСЬ ЛИШЬ МЕЧТАТЬ О ПОЛЁТЕ. НО СЕЙЧАС В 21 НЕБЕСНЫЕ ВЕРШИНЫ ПОДВЛАСТНЫ ЧЕЛОВЕКУ. НАПРИМЕР, МОЖНО УПРАВЛЯТЬ САМОЛЁТОМ ИЛИ ВЕРТОЛЁТОМ В НЕБЕ И СОВЕРШАТЬ ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ. ЭТОМУ И МНОГОМУ ДРУГОМУ УЧАТ В ШКОЛЕ АВИАТОРОВ «ВЫСОТА». МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, СТРАШНО ЛИ СДЕЛАТЬ ШАГ В ПУСТОТУ, КАК БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ПАТРИОТОМ И ЗАЧЕМ ВОСПИТЫВАТЬ В СЕБЕ ДИСЦИПЛИНУ. ЧИТАЙТЕ ЭТО И МНОГОЕ ДРУГОЕ ПРО «НЕБЕСНОЕ БРАТСТВО» В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

по материальной части парашюта, его тактико-техническим данным, наземной отработке элементов прыжка с парашютом на подвесных системах и укладке парашюта. Так курсант будет убеждён, что у него за спиной качественно уложенный и неоднократно проверенный инструкторами парашют, а не рюкзак с яблоками. Так курсант понимает, что всё будет хорошо, парашют сработает как положено и прыжок будет действительно безопасен.

Ребята занимаются круглый год, летом в лагере дневного пребывания «Дорога в пятый океан» отправляются в Ивановский авиационно-спортивный клуб, на аэродром «Яснюхи». Поближе к самолётам. Если у курсанта есть желание, он сдал все зачёты и у него отсутствуют медицинские противопоказания — он совершает прыжок. Если не хочет — продолжает посещать школу авиаторов так же, как и остальные.

ВЗАИМОВЫРУЧКА — КАЧЕСТВО ПАТРИОТА

Нам повезло, мы сумели попасть на занятие по сборке-разборке автомата в «Высоте». Проходит всё дружно и легко. Если ребята видят, что у товарища что-то не получается, они обязательно объяснят и подскажут. Отстающих стараются подтягивать. Это тоже в какой-то мере патриотизм — не оставить товарища в беде.

Особенно взаимовыручка показательна на соревнованиях. В ноябре курсанты «Высоты» вернулись с победой с межрегиональных военно-спортивных состязаний в Рыбинске. Одним из тяжелейших испытаний там был марш-бросок по пересечённой местности на 10 км — через леса, поля, снег, воду. Надо было бежать и выполнять задания. Например, разжечь костёр, подать сигнал бедствия, со-

брать оружие, надеть общевойсковой защитный комплект. «Высота» заняла тогда первое место! Благодаря подготовке и, конечно, команде.

САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ДЕНЬ В ЖИЗНИ КУРСАНТА

С момента основания школы Александром Кузиным в 1966 году сложилось немало захватывающих и увлекательных традиций. Одна из них — присяга.

Кирилл Смирнов, педагог школы «Высота»:

— Присяга — это связующее мероприятие для ребят. Оно очень серьёзное и торжественное, как в армии. Оно позволяет детям почувствовать значимость обучения, гордо нести в себе звание курсанта. Вместе с погонами на ребят ложится большая ответственность в его образе жизни. Он должен уважать родителей, людей старшего возраста и помогать им. Курсант не имеет права пройти мимо человека, которому нужна помощь, не уступить место в транспорте, мусорить на улице — совершать поступки, которые порочат честь и достоинство.

И в этом тоже патриотизм, согласитесь?!

В образцовой «Высоте» накоплен богатый опыт в системе воспитания. Курсанты регулярно встречаются с военнослужащими лётной и десантной специальностей, проводят вечера-встречи выпускников разных лет, посещают музей Северного аэродрома и парашютного завода «Полёт», встречаются с ветеранами войн, участвуют в патриотических акциях «Письмо солдату», «Забота», «Голубь мира», вахта памяти и почётный караул. В последние годы ребята плотно общаются с теми выпускниками, которые от-



правились на СВО. Такое общение благотворно влияет на тех и на других участников встреч.

К сожалению, двое бывших выпускников «Высоты» погибли на СВО, выполняя служебный долг. Их подвиг курсанты не забывают.

ЧТО ЕЩЁ ДЕЛАЮТ КУРСАНТЫ

Карина Дзикович, курсант «Высоты»:

— В первый год обучения у нас проходит курс молодого бойца. Проходим самую основу: огневую подготовку — это разборка-сборка автомата, магазина, пистолета. Со второго курса начинается укладка парашютов. Также мы проходим ОРХОБЗ и РХБЗ. Это радиационно-химическая безопасность: костюмы, плащи, комбинезоны с противогАЗами. В «Высоте» нам проводят занятия по медицине. И мы пробуем силы на авиасимуляторе — это классный способ попробовать себя в роли настоящего пилота.

Такой авиасимулятор в регионе в единственном экземпляре, он создаёт виртуальную среду, в которой пилот может изучать различные манёвры, управлять самолётом и прогнозировать возможные проблемы во время полёта. Уникальный опыт для тех, кто мечтает поступить в лётное и связать жизнь с небом.

Илья Мирославлев, курсант «Высоты»:

— В школу авиаторов меня привёл дедушка, который сам выпускник «Высоты». Я занимаюсь третий год. Как сейчас помню свой первый прыжок. Когда я встал рядом с дверью, половина ступни высовывалась наружу, подо мной было 800 метров пустоты. Стало страшно. Потом инструктор сказал: «пошёл» — я на автомате выпрыгнул. И первые 3 секунды стали одними из самых таких жутких и интересных в моей жизни, потому что купол ещё не раскрылся, и я просто летел вниз в свободном падении. Потом я ушёл в состояние эйфории, что удалось совершить прыжок.

59 лет для высоты — это только начало. Богатый опыт плюс веяния времени, взлёт интереса к патриотизму — всё это говорит, что «Высота» нужна, важна и востребованная. Без неё в нашем городе было бы пусто, это крылья Иванова, большие и сильные крылья.

Рок для девочек



– Полина, а почему ты решила научиться играть именно на гитаре?

– Несколько лет назад я играла в «Guitar Hero». Игра мне очень понравилась, я загорелась идеей освоить настоящий инструмент.

– А почему выбрала именно гитару, а не скрипку или, к примеру, пианино?

– На этом инструменте играли многие мои знакомые и родственники, так что несложно было выбрать, какой инструмент осваивать. От близких я получила много полезных советов, хитростей и лайфхаков для игры.

– Чем тебя увлекает рок-музыка?

– Она драйвово звучит, помогает испытывать яркие эмоции и надолго уйти от повседневности, перекрыть рутину. Рок отличается своей ритмичкой, сложными аранжировками, глубокими текстами и энергичностью.

– Обучение игре на гитаре шло легко?

– Вначале было трудно, но силы мне дала поддержка родителей, я поняла, если поднажать, то всё получится. Так и вышло. Очень хорошо, что я не бросила занятия при первых же трудностях – каждый день хвалю себя за это и иду дальше к новым успехам. А успехи у меня уже большие: множество поклонников в социальных сетях, различные каверы, участие в концертах и «Квартирнике».

– Так-так-так, давай по порядку – про социальные сети. Сложно ли их вести?

– У меня не очень много подписчиков, около 600 в ВК и больше 100

в Телеграм. Но видео набирают по 200–300 лайков. Я стараюсь регулярно выкладывать разный контент, чтобы людям было интересно. Поначалу было страшновато публиковать что-то на всеобщее обозрение, я боялась критики, но когда получила положительный отклик – выдохнула и с головой погрузилась в создание нового контента. На самом деле, что-то постить – не сложно, сложно найти на это время.

– В твоих соцсетях я видела каверы на известные хиты. Откуда берёшь идеи?

– Мы с папой часто экспериментируем с музыкой и звучанием, иногда получаются прикольные каверы, иногда – необычные, их мы и выкладываем. Но, конечно, настроены на собственное творчество.

– Креатив нужен и для другого контента: посты, сторис. Ты часто выкладываешь тексты, рецепты, тревел-заметки.

– Да, это меня вдохновляет. Мне нравится путешествовать, готовить, снимать интересные места, делиться эмоциями. Это даёт мне энергии, а не забирает её.

– Желая тебе успехов в дальнейшем продвижении! Теперь расскажи про «Квартирник».

– У нас в Иванове есть живое и интересное сообщество людей, увлечённых музыкой. Организаторы проводят ламповые вечера, на которых собираются творческие люди и выступают, а зрители получают удовольствие от этого зрелища. Мне повезло выступить на одном таком «Квартирнике». Я исполняла русский кавер на легендарный хит Бон Джови – «It's my life». Это было так вдохновляюще, что я решила снять клип на этот кавер и опубликовать на своей страничке. Так что ждите!

– Как тебе даются выступления перед публикой?

– В самом начале карьеры это было очень волнительно и трудно, а сейчас нет. От выступлений я получаю драйв и много положительных эмоций. С волнением мне помогла справиться поддержка моих друзей и родителей, а еще небольшой секрет – я не смотрела в зал.

– Хотела ли бы ты создать свою группу и записать авторскую песню?

– В ближайшее время я не планирую создавать группу. В будущем – может быть, но точно не сейчас. Пока мне просто интересно работать с творческими и интересными людьми, участвовать в разных проектах и концертах. А запись песни – не мечта, а моя цель на ближайшее время.

– В будущем ты хочешь стать вокалисткой и музыкантом?

– Нет, я хочу освоить основную профессию, которая будет обеспечивать мне стабильный доход, а музыка и вокал станут моими хобби. В будущем, может быть, получится это монетизировать, но основной профессией увлечение не станет.

– Сложно ли совмещать творчество и школу?

– Совмещать бывает действительно непросто. Если по школьной программе задают много, то я стараюсь сделать все уроки в выходные, а в будни за-



КТО СКАЗАЛ, ЧТО РОК-МУЗЫКА ПОДХОДИТ ТОЛЬКО МАЛЬЧИКАМ? БРУТАЛЬНЫМ, ВОЛОСАТЫМ БУНТАРЯМ, КОТОРЫЕ РЕПЕТИРУЮТ В КАМОРКЕ, ЧТО ЗА АКТОВЫМ ЗАЛОМ? РАЗВЕЯТЬ ЭТОТ ГЛУПЫЙ СТЕРЕОТИП, РАССКАЗАТЬ О СВОЁМ ОПЫТЕ, СОЦСЕТЯХ И УЧАСТИИ В «КВАРТИРНИКЕ» РЕШИЛА ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ТЯЖЁЛОГО МЕТАЛЛА И ЗВОНКИХ ГИТАР – ПОЛИНА МЕШАЛОВСКАЯ.

няться любимым делом. Это очень эффективный подход.

– Какие рок-исполнители тебе нравятся больше всего?

– Мои кумиры – Курт Кобейн и Аврил Лавин. Их мне посоветовал послушать мой папа, с тех пор они стали моими любимчиками. Когда я углубилась в тексты их песен и биографии авторов, поняла, что хочу равняться на них в музыкальном плане. Со временем я открыла для себя множество других крутых исполнителей, которых готова слушать снова и снова. К примеру, Papa Roach, Limp Bizkit, Metallica.

– А какого кумира ты хотела бы увидеть вживую?

– На удивление, Леди Гагу. Её песни я слушала с самого раннего детства, а когда подросла, они помогали мне переживать трудные моменты в жизни. Её творческий путь стал для меня примером.

– Составь топ-5 песен, которые ты бы посоветовала послушать нашим читателям.

– Metallica – «Fade to Black», Limp Bizkit – «Behind Blue Eyes», Papa Roach – «Scars», The Offspring – «The Kids Aren't Alright», Linkin Park – «What I've Done».

– Есть ли у тебя ещё хобби?

– Помимо гитары я также увлекаюсь актёрским мастерством, вокалом, люблю путешествовать, слушать разнообразную музыку.

– О чём ты мечтаешь? Какие цели поставила на этот год?

– Мечтаю о мире во всем мире, чтобы все были здоровы и счастливы. Хочу посетить Китай, стать космическим туристом – из глобального. Из целей на 2025: определиться с будущей профессией, снимать клипы, продвигать телеграм-канал «The Music Kitchen».

– Уверена, что всё получится. Наверняка у тебя есть совет для начинающих музыкантов. Поделись им с читателями.

– Если вы берётесь за дело, то ни за что не бросайте – только упорство и вера в себя помогут добиться поставленной цели.



ПОЛИНА МЕШАЛОВСКАЯ, 14 ЛЕТ

Ученица 8 класса, школы №56. Музыкант, начинающий вокалист и актриса.

Музыкальные видео, тревел-блог, кулинарные перфомансы и эксперименты с форматами Полины здесь. Наводите телефон!





ДЕНИС ЛИОВ

Начальник отдела кадров локомотивного депо г. Иваново

текст, фото | Саша Арибжанова

ПРОФЕССИЯ

12+

Машинист локомотива

ЖИЗНЬ НА РЕЛЬСАХ

МАШИНИСТ ЛОКОМОТИВА – ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОФЕССИЯ, ЭТО ИСТИННОЕ ИСКУССТВО, ТРЕБУЮЩЕЕ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СТРАСТИ К ПУТЕШЕСТВИЯМ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАБОТНИКИ РДЖ УПРАВЛЯЮТ МОЩНЫМИ СОСТАВАМИ, ПЕРЕСЕКАЮТ ПРОСТОРЫ СТРАНЫ, СТАЛКИВАЯСЬ С УНИКАЛЬНЫМИ ВЫЗОВАМИ, И ПРИНИМАЮТ ВАЖНЕЙШИЕ РЕШЕНИЯ ЗА ДОЛИ СЕКУНДЫ. В СТАТЬЕ, КАК ВЫ ПОНЯЛИ, ГОВОРим О ПРОФЕССИИ МАШИНИСТА. БЕЗ КУПЮР И БЕЗ ПРИКРАС.

Машинист локомотива – специалист, управляющий поездом на железной дороге. В его обязанности входит вождение, отслеживание контрольно-измерительных приборов в кабине, манёвры, регулировка работы других членов локомотивной бригады, устранение неисправностей поезда. Машинист отвечает за жизни всех, кто находится в вагонах. Он должен быть профессионалом, работать без страха и упрёка, суметь принять в нужный момент экстренное решение и дёрнуть стоп-кран. Супермен какой-то, а не человек. С таким и познакомились, пришли к нему в гости в локомотивное депо.

– Денис, где и на какую специальность вы учились?

– Я учился в Ивановском железнодорожном колледже на техника по ремонту подвижного состава и на машиниста локомотива. Долго работал машинистом, а сейчас занимаюсь подбором кадров для РЖД.



– Можно ли начать работать сразу после колледжа?

– Да, наш ж/д колледж регулярно поставляет кадры в депо. Преподаватели набирают ежегодно по 3 группы, в каждой примерно по 25 человек. Ребята учатся, а потом целый год проходят практику на поездах. За неё им платят полноценную зарплату. После предстоит строгая медкомиссия и трудоустройство.

– Что требуется для успешного прохождения медкомиссии?

– Все внутренние органы у соискателя должны быть здоровы, плюс отличное зрение, слух. Он не должен стоять на учёте в наркодиспансере.

– А нельзя надеть очки и поехать?

– Нет. Ношение очков допустимо только с возрастом. Например, когда человек долго работает, то у него развивается дальнозоркость. В этом случае врачи выписывают ему очки. Но к тем, кто приходит ко мне впервые, есть ограничение по зрению. Не допускается ни близорукость, ни дальнозоркость.

– Кто не подойдёт на эту профессию? А кто подойдёт?

– Не подойдут люди со слабым здоровьем, иммунитетом, с плохим зрением, нежной психикой, с плохой концентрацией внимания. А вот ответственные, внимательные к мелочам люди вполне могут подойти на эту профессию. Из личных качеств преимуществами будут сообразительность, наблюдательность, решительность, дисциплинированность, осторожность, организованность. Машинист должен проявлять самообладание, бдительность и выдержку.

– А девушкам на железной дороге куда можно устроиться? Какие профессии есть?

– Самое банальное – это проводницы. Может быть дежурный по станции, диспетчер, поездной диспетчер, операторы по обработке цифровой информации. Сейчас ещё можно и машинистом, но электропоездов.

– Почему машинистом локомотива должен быть именно мужчина? Что такого тяжёлого?

– Эта работа тяжела не физически, а эмоционально. От человека требуется хорошая концентрация внимания. У нас постоянно сбит режим. Машинист может ехать всю ночь, не смыкая глаз. Человеческий организм устроен таким образом, что спать очень хочется, работаешь через силу. И вот из-за этого, появляется напряжённость. Тебе надо быть постоянно сосредоточенным на скорости, на приборах безопасности, наблюдать за состоянием путей. Любую ошибку любого работника на транспорте можно исправить, а вот если машинист ошибается, то цена – человеческие жизни. Помощник и машинист должны знать локомотив как свои пять пальцев, чтобы в случае ЧП знать, куда можно залезть по делам ремонтным, а куда нет.

– А если вдруг поезд встал посреди тайги и сломался. Вы его чините?

– Естественно. Если такую неисправность возможно устранить силами машиниста и помощника, мы делаем это на месте, а если неисправность достаточно серьёзная, то вызываем помощников. Приезжает отдельный ло-

12+

ПРОФЕССИЯ

текст, фото | Саша Арибжанова

ФАКТ

С 1 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА РОССИЙСКИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОЛУЧИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАНОВИТЬСЯ МАШИНИСТОМ ЭЛЕКТРОПОЕЗДА, БОЦМАНОМ ИЛИ МАТРОСОМ НА СУДНЕ, ВОДИТЕЛЕМ БОЛЬШЕГРУЗОВ. РАНЬШЕ ЭТИ ПРОФЕССИИ БЫЛИ ЧИСТО МУЖСКИМИ. В 2022 ГОДУ НА СВЕРДЛОВСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ (СВЖД) НАЧАЛА РАБОТУ ПЕРВАЯ В РОССИИ ЖЕНЩИНА-МАШИНИСТ ПОЕЗДА ДАЛЬНЕГО СЛЕДОВАНИЯ – ПРАВА НА УПРАВЛЕНИЕ ЭЛЕКТРОВОЗОМ ПОЛУЧИЛА 41-ЛЕТНЯЯ ОКСАНА СОКОЛОВА. ОНА ВОДИТ ПОЕЗДА НА УЧАСТКЕ «ЕКАТЕРИНБУРГ – ДРУЖИНИНО». ОКСАНА ЗАКОНЧИЛА ОБУЧЕНИЕ И УСПЕШНО СДАЛА ЭКЗАМЕН НА ПРАВО УПРАВЛЕНИЯ ЛОКОМОТИВОМ.

комотив, прицепляется и увозит состав. Всё надо делать быстро, чтобы не вызвать массовый сбой в графике движения поездов.

– А в чем разница между локомотивом и электропоездом?

– Труд на локомотиве более сложный, чем труд машиниста или помощника на электричке. Почему? Потому что на электричке нет дизель-генератора, там не так шумно, как в локомотиве. Электропоезда зависят от контактной сети, грубо говоря, из розетки выдернешь, и контактная сеть обесточится, и он никуда не сможет поехать, а тепловоз поедет, т. к. он автономный.

– Сколько получает машинист?

– Стабильно, без переработки, помощник машиниста получает 80 тысяч рублей, а машинист 120 тысяч рублей. Если идёт на переработку, то она,

естественно, оплачивается. Зарплата зависит от регионов. Иваново считается самой южной точкой Северной железной дороги. Здесь коэффициентов нет. Если мы возьмём, например, Вологду, там есть надбавки 15–20%. Если ещё выше подниматься по карте, это Череповец, Архангельск, Воркута, там машинисты уже 200 тысяч получают, а помощники в районе 150 тысяч рублей.

– Сколько длится их отпуск, какие выходные бывают?

– Выходной минимум 48 часов, но есть такое понятие, как межпоездной отдых. Это может быть сутки, 20 часов или 16 часов. Отпуск машинистов составляет 28 календарных дней и плюс, за каждый полностью отработанный месяц, человеку добавляют 1 выходной.

– А если Новый год застал в поезде всю бригаду, как поступают?

– Никак, работают дальше. Отметят, когда приедут. Бывает такое, что поезд проезжает за ночь несколько часовых поясов, Новый год можно встретить несколько раз. Машинист обязательно поздравляет пассажиров, желает им успехов и ведёт состав дальше по маршруту.

– Есть же маршруты, которые длятся по 24 часа, а то и больше. Машинист не спит всё это время? Или у них, как у кондукторов в троллейбусах, есть замещение?

– Да, во Владивосток поезд идёт неделю. Не спать – не вариант. Машинисты и их помощники, конечно, заменяют друг друга. Вообще работать в локомотивной бригаде запрещено более 12 часов. Одна бригада остаётся на промежуточной станции, их заменяет другая. Там они отдыхают, а затем едут домой.

– Давайте немного о плюсах и минусах профессии.

– Машинист – одна из самых романтических профессий. Движение под стук колес, новые горизонты, множество приключений и неизведанных тайн ждут в пути. Можно вдоль и поперёк исколесить страну, побывать за границей,

узнать много нового и интересного. Многих манит такая работа, поэтому молодые люди охотно идут учиться на машинистов.

– А минусы?

– Возможные столкновения. При экстренном торможении поезд на скорости 100 км/ч останавливается только через 700–800 метров. Нарушители ПДД пытаются перебежать пути на меньшем расстоянии. Локомотив подаёт звуковой сигнал, машинист дёргает стоп-кран, но ничего сделать не может. Гибель людей – это самое тяжёлое в работе. Часто под поездом оказываются машины, водители которых думали проскочить пути, пьяные люди и подростки в наушниках, которые не слышат приближение локомотива. Опасность для машинистов представляют грузовики и машины на переездах. Включив торможение, бригада должна уйти в заднюю кабину, чтобы не погибнуть от столкновения.

– Это очень травматично и драматично для машиниста, верно.

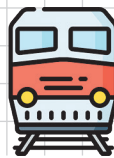
– Именно поэтому каждый машинист и помощник перед трудоустройством проходит психиатрическое освидетельствование. Мы выясняем психотип личности, проводим ряд тестов на скорость, реакцию, внимательность, различные склонности людей, выясняем, как они реагируют на стресс.

– Если машинистам так важно здоровье, получается, что они как балерины, в 35 лет уходят на пенсию?

– Каждый машинист и помощник работает во вредных условиях труда. И выработав чистых рабочих 12 с половиной лет, имеет право на досрочное назначение пенсии по старости и уходит с 55 лет.

– За каким-то конкретным машинистом закреплён конкретный путь?

– Локомотивной бригаде на месяц дают график. И в нём расписано каждое число: куда, когда и на каком локомотиве он едет. Но за годы маршруты уже знаешь наизусть: здесь ёлочка, а здесь за поворотом красивый вид на город.



ОЛЕГ КОВАЛЕНКО

Тренер по хоккею в спортшколе «Звезда»

Тренировки, стресс и травмы

ХОККЕЙ В ИВАНОВО – ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ СПОРТ. С ТАКИМ СТРЕССОМ И НАГРУЗКОЙ СПРАВИТСЯ НЕ КАЖДЫЙ. НО ПОЧЕМУ? ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ТРЕНИРОВКАМИ? КАК ПОБЕДИТЬ СОПЕРНИКОВ И НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ЗУБОВ? УЗНАЕМ У ТРЕНЕРА И ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ЗВЕЗДА».

– Как вы начали карьеру в хоккее и что вас вдохновило стать тренером?

– Карьера любого игрока начинается с хоккейной школы. В возрасте 8 лет я пришёл на первую тренировку и заболел этой игрой! Так всё и началось. А что вдохновило стать тренером? Это логическое продолжение игровой карьеры. Я, ещё будучи профессиональным игроком, решил, что буду тренером. Как говорится, если ты умеешь, но уже не можешь, то ты тренер! (прим.ред. смеётся)

– Какой у вас опыт работы?

– 20 сезонов в статусе профессионального игрока и 15 лет тренерской работы. С момента первой тренировки и по сей день, на протяжении 42 лет, я в этом виде спорта. Всю сознательную жизнь!

– Как вы подходите к подготовке команды как в физическом, так и в тактическом плане?

– Подготовка игроков зависит от многих факторов. В первую очередь, влияет возраст членов команды, если это хоккейная школа. Если же это профессиональная сборная, то оттапливаться надо от возможностей спортсменов. В любом случае, должны быть цели и задачи, которые ты ставишь. Амбициозные или не очень.

– Какие личные качества помогут хоккеисту добиться успеха на профессиональном уровне?

– Я считаю, что наиболее важные личные качества для игрока: трудолюбие, самоотверженность, смелость, самопожертвование. И не только на льду. Ведь спорт – это выбор между обязанностью и свободой. А первая

обязанность спортсмена – тренироваться каждый день!

– Как вы решаете проблемы, связанные с конфликтами внутри команды или между игроками?

– Если это конфликт между игроками, то он, конечно, происходит на льду. Это нормально, это хоккей! Главное, ни в коем случае не допустить, чтобы конфликт перешёл в раздалку.

– Как вы мотивируете своих хоккеистов?

– Мотивировать, а точнее заинтересовывать, нужно маленьких детей. Если ребёнок выбрал этот вид спорта, то мотивация появится сама собой. Он будет тренироваться с удовольствием. Цель должна быть одна – играть в хоккей и стремиться покорять новые вершины!



ВАЖНО ЗНАТЬ

ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «ЗВЕЗДА» ДЕЛИТСЯ НА 3 ВИДА ГРУПП:

- СОГ – СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА;
- ГНП – ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ;
- УТГ – УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.

ВСЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫЕ. РЕБЯТАМ ИЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ВЫДАЮТ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ ФОРМЫ ДЛЯ ПРОБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ.

– Ругаете ли хоккеистов после проигрыша? И что говорите после победы?

– Я не ругаю после каждого проигрыша. Могу отчитать, но не за то, что проиграли, а за то, что могли выиграть, но этого не произошло. Мы разбираем все ошибки вместе. После успешной игры обязательно поздравляю с победой!

– Как готовитесь к матчам?

– В первую очередь, я настраиваюсь на игру. Обязательно определяю, какие тактические построения нужно совершить в предстоящем матче, что нужно сказать команде на установке, где ребята получают игровое задание. Перед игрой всегда идёт разминка вне льда, после раскатка на льду.

– С какого возраста, по-вашему мнению, стоит начинать заниматься хоккеем?

– На коньки можно ставить хоть с трёх лет. В хоккейную школу лучше приходить с пяти или шести. Всё зависит от ребенка. Важно, чтобы он был готов остаться без родителей на льду.



Даниил Огурцов, нападающий, номер 18:

– Когда мне было пять лет, папа решил отдать меня в хоккейный клуб. Я был не против. А после первого проб-

ного занятия понял, что хоккей действительно интересный спорт. Занимаясь до сих пор, уже 10 лет. Каждая тренировка длится 2 часа: час – «земля», мы выполняем силовые упражнения в зале или на улице, ещё час «лёд» – занятия на коньках.

Каждый раз, выходя на лёд, я испытываю тревогу, чувствую груз ответственности. Но в процессе игры становится гораздо легче, напряжение уходит. А на его место приходит сосредоточенность и азарт. В такие моменты забываешь обо всех внешних факторах и полностью погружаешься в хоккей. Это ощущение потока, когда всё происходит само собой, и ты просто действуешь инстинктивно, не задумываясь о чём-то лишнем.

Хоккей – тяжёлый вид, он не для каждого. В 2022 году я уходил из спорта на год, не выдержал, перегорел. Но всё равно вернулся – не могу без хоккея.



Михаил Картамышев, вратарь, номер 48:

– В детстве я увидел этот спорт по телевизору и сразу загорелся. Попросил родителей отдать меня в секцию, они согласились. Занимаясь уже 10 лет. Вратарём быть очень сложно. Эта роль требует особого внимания, ведь фактически он защищает не только свои ворота, но и весь коллектив. На вратаре лежит огромная ответственность за результат, и его игра часто становится решающей.

Перед каждым матчем капитан команды обязательно произносит короткую, но сильную речь. Он настраивает нас на победу, напоминая о том, что мы одно целое, и только вместе можем добиться успеха. Это момент сплочения, когда каждый чувствует, что его поддержат, и все настроены на успешную игру.

Я учусь в 11 классе, и, честно говоря, совмещение хоккея с учебой – это настоящая проверка на выносливость. У меня очень плотный график, но я стараюсь все успевать. А по

секрету: на первом месте – хоккей, на втором – учёба.

Истинный хоккеист должен быть честным и искренним, как на льду, так и вне его. Ключевое качество – это упорство, ведь трудности неизбежны, и важно не сдаваться. А ещё нужна сила духа, которая помогает выдержать даже самые тяжёлые моменты.



Арсений Пашенин, защитник, номер 74:

– В хоккей я пришёл благодаря своему отцу, и вот уже 12 лет занимаюсь этим спортом. Хоккей – это не только радости победы и горечь поражений, но и про травмы, к ним нужно быть готовым. Помню был матч в Твери, когда игрок порезал руку коньком. Это было зрелище, которое надолго останется в памяти.

Командой мы всегда поддерживаем друг друга как на льду, так и за его пределами. Регулярно встречаемся, обсуждаем тактики, планы и просто общаемся. После каждой игры обязательно празднуем успех вместе – это важный ритуал для нас.

Команде нужна сплочённость в любой ситуации. Нельзя быть одиночкой в коллективе, в хоккее никак без взаимной поддержки и «чувства локтя». У нас нет девиза, но мы придерживаемся принципа: «Ни шагу назад, ни шагу на месте, только вперёд и только все вместе!»

Для того чтобы попасть в хоккейную команду «Звезда», нужно прийти на пробное занятие. Важно показать свои физические способности и готовность работать в коллективе.





ПЕРЕД КОНТРОЛЬНОЙ, КОНФЕРЕНЦИЕЙ ИЛИ ЭКЗАМЕНОМ МЫ ОБЫЧНО НЕ СПИМ И ГОТОВИМСЯ: УЧИМ ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ, ПОВТОРЯЕМ ИЛИ ПРОСТО ВОЛНУЕМСЯ. НО ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ – ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ВРАЧИ. НАРУШЕНИЕ СНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ, ЧЕМ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ. В СТАТЬЕ РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫСЫПАТЬСЯ, И СОБРАЛА НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА.

Операция «Сон»

КАК ПОБЕДИТЬ НЕДОСЫП И СПАТЬ КАЧЕСТВЕННЕЕ

НОЧНОЙ ОТДЫХ – НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ УСПЕХА

Сон очень полезен, твоя бабушка не обманывала. Он укрепляет память и изменяет клеточную структуру мозга. Пока тело отдыхает, мозг омывается спинномозговой жидкостью, которая устраняет молекулы-разрушители, которые провоцируют нейронную дегенерацию. Во время сна вырабатывается гормон роста, организм поддерживает и восстанавливает мышцы. Сон – это не просто отдых, настоящий ремонт для организма!

Если ты просыпаешься до будильника или до того, как родители пришли тебя будить, это хороший знак – ты высыпаешься. Но если фраза «ещё 5 минуток» плотно вошла в твой лексикон, значит пришло время поработать над формированием хороших привычек сна.

ВЫ НЕ ЗДОРОВЫ, ЕСЛИ НЕ ЗДОРОВ ВАШ СОН

«Когда человек спит менее 8 часов, происходят изменения на гормональном фоне, снижается уровень мелатонина, что увеличивает процент появления в организме человека злокачественных опухолевых клеток», – поделился врач-эндокринолог Александр Калинин.

Также повышается уровень кортизола – гормона стресса – и растёт риск диабета, метаболических, гормональных изменений и сердечных болезней.

«Человек в любом возрасте должен достаточно спать. Подросткам от 14 до 17 лет рекомендую спать от 8–10 часов», – рассказала педиатр, заведующая детской поликлиникой №7 г. Иваново Елена Иванова. От качества и продолжительности сна зависит, сколько информации ты сможешь запомнить и усвоить. А ещё наше настроение. Замечали, что, когда мы



не выспались, нам трудно сдерживать негатив?

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА

Их собрала по информации из книги «Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию» Шона Стивенсона – американского терапевта и автора книг по самопомощи.

1. Контролируйте потребление кофеина. Введите антикофеиновый «командантский час», обычно он начинается с 14:00. После нельзя кофе, энергетики и даже зелёный чай.

ФАКТ

• ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ПРИХОДИТСЯ НА СОН. В СРЕДНЕМ МЫ СПИМ ЦЕЛЫХ 25 ЛЕТ.

• У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕДОСТАТОЧНО СПЯТ, АППЕТИТ СИЛЬНЕЕ. ЭТО СВЯЗАНО С ПАДЕНИЕМ УРОВНЯ ЛЕПТИНА. ТОТ, КТО НЕ ДОСЫПАЕТ И НЕ СТРОИТЕЛ ТОЖЕ.

• НЕСМОТЯ НА МНОГООЧИСЛЕННЫЕ ЛЕГЕНДЫ О ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ НЕ СПЯТ ГОДАМИ, РЕАЛЬНО ЗАФИКСИРОВАННОЕ САМОЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЕЗ СНА – ЭТО 18 ДНЕЙ, 21 ЧАС И 40 МИНУТ. ПРИЧЁМ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВЫДЕРЖАЛ ПРАКТИЧЕСКИ 19 СУТОК БЕЗ СНА, ЖАЛОВАЛСЯ НА ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, ПАРАНОЮ И МНОЖЕСТВО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

• ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО УТЕЧКА НЕФТИ С ТАНКЕРА «ПРИНЦ УИЛЬЯМ», КАТАСТРОФА ШАТТЛА «ЧЕЛЛЕНДЖЕР» И АВАРИЯ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС БЫЛИ ВЫЗВАНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ ОШИБКАМИ, ПРИЧИНОЙ КОТОРЫХ СТАЛ ДЕФИЦИТ СНА.

• ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА НЕДОСЫПА – ЭТО ИНТЕРНЕТ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК.

• УЧЁНЫЕ ДО СИХ ПОР НЕ ЗНАЮТ И, ВОЗМОЖНО, НИКОГДА НЕ УЗНАЮТ – ВИДЯТ ЛИ ЖИВОТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЫСТРОГО СНА, КАК ЛЮДИ.

2. Включите в рацион продукты, богатые магнием: листовые овощи, семена тыквы и кунжута.

3. Чаще бывайте на солнце. Воздействие солнечного света запускает выработку необходимого количества дневных гормонов и нейромедиаторов, которые настраивают наши биологические часы.

4. Вечером отложите телефон минимум за 1,5 часа до сна. Если не использовать телефон не получается, начните включать блокировщик синего света. Это улучшит не только качество сна, но и зрение.

5. Отключите уведомления на электронных устройствах, включите лампы приятного тёплого жёлтого цвета.

6. Убедитесь, что температура в спальне не превышает 20°. Обязательно проветривайте помещение перед сном.

7. Горячую ванну лучше принимать за полтора часа до сна.

8. Устраните лишний свет. Используйте блэкаут-шторы или маску для сна.

9. Возьмите за правило не ложиться спать голодным или плотно поев. Помните, что после ужина и до сна должно пройти не менее 4-х часов.

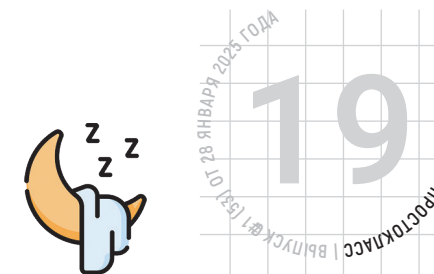
10. Все тренировки и занятия должны проходить утром или днём. Чрезмерная усталость, в том числе и физическая, не способствует быстрому засыпанию.

Книгу Стивенсона советую прочитать полностью.



Елена Иванова, врач-педиатр, заведующая Детской поликлиникой №7:

– Сон нам нужен для гармоничного роста и развития, отличного здоровья и хорошей успеваемости. У каждого ребёнка потребность в отдыхе индивидуальна. На продолжительность сна влияют общее состояние здоровья, активность, насыщенность дня, качество питания, эмоциональный фон в семье и окружении.



ВАЖНО ЗНАТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА:
1-4 КЛАСС – 10–10,5 ЧАСОВ;
5-7 КЛАСС – 10,5 ЧАСОВ;
8-9 КЛАСС – 9–10 ЧАСОВ;
10-11 КЛАСС – 8–10 ЧАСОВ.

• ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ НУЖНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.

• ЗА ЧАС ДО ОТХОДА КО СNU ИСКЛЮЧИТЬ ГРОМКИЕ ЗВУКИ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЯРКИЙ СВЕТ С ЭКРАНА ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ МОНИТОРА.

• ЗАВЕРШИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО, ЗУБРЁЖКА НА НОЧЬ ОТБИВАЕТ СОН.

ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ, ВОРОЧАЕТЕСЬ И ЧАСТО ПРОСЫПАЕТЕСЬ, НО ПРИ ЭТОМ СОБЛЮДАЕТЕ РЕЖИМ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ – ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ.

О чём читают между строк?

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 1 (53) 2025

Распространяется бесплатно.

Учредитель:

МБУ ДО ЦСК «Притяжение»

Директор: И. М. Хохлова

Адрес учредителя

(издателя): 153006,

Ивановская обл., г. Иваново,

ул. 3-я Сосневская, 139

Адрес редакции: 153006,

Ивановская обл., г. Иваново,

ул. 3-я Сосневская, 139

Тел.: 8 (4932) 47-48-88

Главный редактор:

М. Е. Смирнова

Руководитель Школы юного

журналиста: М. Е. Смирнова

Дизайн и верстка:

А. А. Фролова

Корректор: Е. А. Жарикова

Редакция: М. Макашина,

К. Ярцева, А. Новожилова,

А. Арефьева, Л. Умнов,

А. Белова, А. Федосеева,

А. Арибжанова, А. Гретченко,

О. Рычагова, А. Литовченко,

И. Берстнев

Фото: shutterstock.com,

pinterest.ru, Р. Лаврентьев,

архив М. Козловой, архив

А. Потаповой, архив ХК

«Звезда», архив Ж. Титовой,

добро.рф, архив М. Соколо-

вой, М. Макашина, архив

«Высоты», А. Арибжанова,

архив П. Мешаловской

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

22.01.2025 г. в 12:00

Дата выхода: 28.01.2025 г.

Мнение редакции может

не совпадать с мнением

авторов публикаций.

Перепечатка материалов

или воспроизведение части

информации из газеты

допускается только со

ссылкой на «#простокласс».

Отпечатано:

ОАО «ВОТ», г. Владимир,

ул. Благонравова, д. 3

Тел.: +7 (4922) 24-36-72

Номер заказа: 30822

Тираж: 5 000 экз.

Регистрационный номер:

ПИ № ТУ 37-00390 от

14.01.2020 г. Выдано Управ-

лением Федеральной службы

по надзору в сфере связи,

информационных технологий

и массовых коммуникаций

по Ивановской области.

Зарегистрировано в Реестре

школьной прессы России:

RSPR 37-03753-Г-01

ПОЧЕРК КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ИНДИВИДУАЛЕН, КАК ОТПЕЧАТОК ПАЛЬЦА.
ЧТО ОН ГОВОРИТ О ЛИЧНОСТИ ВЛАДЕЛЬЦА? КАКОЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?
И ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О ХАРАКТЕРЕ ОДНОКЛАССНИКА, ЕДИНОЖДЫ
ВЗГЛЯНУВ НА ЕГО КОНСПЕКТ – РАЗБЕРЁМ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.

Люди, которые изучают связь почерка и личность человека называются графологами, а их занятие – графологией. Это не официальная наука, а теория, которую используют, чтобы связать размер букв, их наклон, давление на бумагу с чертами характера человека, его привычками и мыслями.

Работодатели из Франции и Израиля с помощью графологии определяют, есть ли у претендента на должность нужные качества. Часто графологи путают с почерковедением, которым занимаются криминалисты. Но это о разном. Криминалисты изучают механические особенности письма, а графологи рассматривают почерк как психологический показатель.

Мне кажется, теория довольно любопытная, я изучила книгу Д. М. Зуева-Инсарова «Почерк и личность» и предлагаю вам пройти тест, чтобы самому убедиться, имеет ли графология право на существование или нет.

Определите нажим ручки на бумагу:

- А) сильный; Б) умеренный;
- В) слабый; Г) неровный

Какие строки вы пишете, если бумага не разлинована?

- А) поднимающиеся; Б) прямые;
- В) волнистые; Г) опускающиеся

Какой наклон у ваших букв?

- А) вправо;
- Б) вертикальный почерк без наклона;
- В) то так, то так;
- Г) влево

Выберете размер букв:

- А) крупный; Б) средний;
- В) мелкий; Г) то крупный, то мелкий

Что скажете по форме букв?

- А) почерк беглый и размашистый;
- Б) разборчивый почерк;
- В) сжатый почерк;
- Г) неразборчивый почерк, как у врача

Взгляните на заглавные. Какие они?

- А) крупные;
- Б) печатные;
- В) мелкие;
- Г) с завитками и загогуликами

Что с вашей подписью, какая она?

- А) витиеватая;
- Б) длинная;
- В) обведённая в круг;
- Г) короткая

Какой буквы в ваших ответах больше остальных? Подсчитайте и читайте описание.

Буква А. Эти варианты ответа отражают энергичность, деятельность и инициативность пишущего. У такого человека развито чувство собственного достоинства, он уверен в себе и стремится выделиться, однако может быть самонадеян. Общительность и дружелюбие – это про человека «А».

Буква Б. Эти признаки говорят об уравновешенности, сдержанности и самообладании. Такие люди могут обладать высокой выносливостью, но вместе с тем, замкнутостью и нерешительностью. Личности «Б» наблюдательны, хладнокровны, хотя склонны к глубоким привязанностям.

Буква В. Эти особенности почерка могут говорить о робости и неуверенности в себе. Человек «В» отличается чувствительностью, дипломатичностью, гибкостью мышления, умением подмечать слабые стороны в людях. Он не стремится привлекать к себе внимание.

Буква Г. Такое написание слов указывает на импульсивность, порывистость, впечатлительность, нетерпеливость, желание внимания, неспособность к систематическому труду: человек то много работает, то наоборот бездельничает. Представитель этих признаков может быть вспыльчивым и часто расстраиваться из-за пустяков.

Ну как, сошлось с реальностью?