

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
МАЙ 2025
#5 (57)

НАИВНЫЕ ВОПРОСЫ
О ЗДОРОВЬЕ / СТР. 6-7

КАК НАУЧИТЬСЯ
ГОВОРИТЬ «НЕТ!»
/ СТР. 12

КАКИЕ НЕЙРОНКИ
ПОМОГУТ В УЧЁБЕ
/ СТР. 17

ТАЙНЫ «ПОЛНОЛУНИЯ»
/ СТР. 18-19

ВОЛОНТЁРЫ — МЕДИКИ

ДОБРО В БЕЛОМ ХАЛАТЕ / СТР. 10-11

Стратегия успеха

В Центре социальных компетенций «Притяжение» подвели итоги муниципального конкурса педагогических команд «Стратегия успеха». Несмотря на то, что конкурсу всего 5 лет, он уже стал одной из самых востребованных площадок профессионального роста для педагогов Иванова.

В течение двух насыщенных конкурсных дней команды педагогов решали практико-ориентированные кейсы, управленческие задачи, разрабатывали проекты, демонстрировали критическое мышление, навыки командной работы и умение управлять образовательными процессами.

Новый патриотический проект

Центр «Притяжение» стал победителем грантового конкурса «Движение Первых» с программой «Патриотизм в сердце!». Проект направлен на подростков 12–18 лет и педагогов-наставников до 35 лет из Ивановской области.

Основная цель программы – формирование гражданской идентичности, развитие уважения к истории, культуре и современности России, а также знакомство с актуальными методами патриотического воспитания.

В рамках проекта запланировано: проведение одного патриотического образовательно-просветительского тура, семь крупных практико-ориентированных мероприятий, краткосрочная программа «Патриотический вектор».

ИТОГИ КОНКУРСА

ПО ИТОГАМ ИСПЫТАНИЙ ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАЛИ:

- КОМАНДА МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №72»;
- КОМАНДА ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ «ПРИТЯЖЕНИЕ»;
- КОМАНДА ШКОЛЫ №19.

Участникам также предстояло постоянно меняться командами, знакомиться с новыми коллегами, учиться договариваться и объединять разные подходы. Такое испытание требует высокой гибкости и умения быстро включаться в работу.

На финальном этапе жюри представили игровые технологии, адаптированные для школьного обучения, и оригинальные проектные идеи, направленные на развитие школьной среды.

Школу №19 представила команда в составе директора Марины Берсневой, заместителя директора по воспитательной работе Натальи Первухиной

и учителя начальных классов Оксаны Гавриловой. Участники презентовали проект, связанный с приобщением школьников к истории родного края, а в финальном задании-визитке в формате TED-триатлона творчески рассказали о своей работе в школе, сравнив её с поездкой к морю.

«Очень полезно выйти из зоны комфорта, поработать в новой динамике, познакомиться с коллегами из разных школ и вдохновиться идеями», – поделилась Марина Берснева.

В состав команды Центра «Притяжение» вошли Надежда Антоненкова, Мария Морозова и Илья Монов. Они прошли все этапы конкурса – от тестирования до защиты проекта, направленного на развитие школьных компетенций.

«Это был не первый наш заход, но именно он стал победным. За прошедший год мы многое переосмыслили и подошли к конкурсу с другим настроением. Эта победа – не про результат, а про рост», – отметила директор Центра Ирина Хохлова.

Конкурс «Стратегия успеха» помогает педагогам прокачивать управленческие навыки, умение видеть систему образования шире, чем только свои уроки, а главное – вдохновляет на развитие. Подобные мероприятия позволяют не только выявлять сильные команды, но и делиться практиками, учиться друг у друга и строить сообщество единомышленников.

ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В ЦЕНТРЕ «ПРИТЯЖЕНИЕ»!

1 июня в 12:00 – отличный день, чтобы познакомиться с Центром и его командой.

Вас ждет насыщенная программа: мастер-классы от наших талантливых педагогов; экскурсия по уютным и современным пространствам; яркое выступление творческих коллективов; розыгрыш призов от социальных партнёров.

Приходите, чтобы узнать о нас больше!

Адрес: Центр «Притяжение», 3-я Сосневская, 139.

Будем рады вас видеть!

В ГОД 80-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ ОДИН ИЗ САМЫХ ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ ИВАНОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ ДУМЫ – «ВОЕННЫЙ ВАЛЬС». ИДЕЯ ПРОЕКТА В ТОМ, ЧТОБЫ ВСПОМНИТЬ ПЕРВЫЕ ПОСЛЕВОЕННЫЕ ВЕСЕННИЕ ДНИ 1945 ГОДА, КОГДА НАША СТРАНА РАДОВАЛАСЬ И ПРАЗДНОВАЛА ПОБЕДУ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ, И ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ ТЕХ, КТО ЦЕНОЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ ЗАЩИТИЛ РОДИНУ ОТ ФАШИСТСКИХ ЗАХВАТЧИКОВ.

Военный вальс Победы!

Танцоры выступали под композицию «В лесу прифронтовом» в исполнении Алсу. В этой мелодии соединились нежность и стойкость. В военном вальсе на площади Победы закружились более 60 пар! Это школьники и студенты колледжей.

В начале весны в социальных сетях ИГУДа был опубликован анонс проекта Военный вальс со ссылкой на Яндекс-форму, где пары, желающие участвовать, могли зарегистрироваться. Затем прошла организационная встреча, и начались репетиции.

Участники активно разучивали движения. Ведь в танце важно чувствовать не только себя, но и своего партнёра. Ещё ребята знакомились, общались, делились сложностями и успехами.

После долгих репетиций 9 мая зазвучала любимая мелодия, и наши пары блестяще исполнили праздничный вальс. Наряды у танцоров были в стиле 40-х годов прошлого века или отсылали к военной форме. Ребятам удалось передать атмосферу победной весны, наступившего мира. А немного грустная мелодия вальса трогала сердца и напоминала о тех, кто не дожил до победы.

Дарья Кручинина, ученица школы №28:

– Я думаю, многим радостно смотреть на парней, мальчишек, которые не сидят дома, а участвуют в таких мероприятиях. Некоторые мальчишки сразу после вальса бежали занимать своё место в строю. Впечатления незабываемые!

Анна Чужинина, ученица школы №50:

– Каждый год я восхищаюсь организацией праздника День Победы. Когда узнала, что набирают участников на Военный вальс, сразу же подала заявку! Мы много тренировались, чтобы 9-го мая сделать все чисто и красиво.

Дарья Кротова, депутат ИГУД, ученица лицея №6:

– Для меня 9 мая – это день памяти, благодарности и гордости за тех, кто победил в Великой Отечественной войне. Это напоминание о цене мира и необходимости его беречь. Мелодия и лирика песни, сами движения и связки погружают тебя в особенную историю. Нам действительно удалось почувствовать атмосферу 40-х годов.

Максим Булюкин, ученик гимназии №36:

– Мой любимый элемент вальса – большой квадрат. Вы с партнёром во время его исполнения становитесь одним целым и будто бы плывёте.

Виктория Морозова, ученица гимназии №36:

– В этом году наша страна и наш многонациональный народ отмечает 80



лет Победы. Стилистика, в которой задуман вальс, помогла исполнителям танца и зрителям почувствовать атмосферу и окунуться во времена суровых сороковых.

Артём Емельянов, учащийся университета «Синергия»:

– Нам было важно показать сегодняшнему молодому поколению, что вальс до сих пор актуален и хранит в себе духовные и культурные традиции нашего народа. Вальс помогал людям переносить трудности и отвлекаться от пережитых ужасов войны.

Екатерина Леонова, ученица лицея №67:

– Пара танцует, находясь как бы в объятии. При этом партнёр создаёт ощущение опоры. Мне нравится это чувство безопасности и уверенности, которое позволяет быть лёгкой и нежной. Было бы здорово, если бы в акции принимали участие люди старших поколений. Ведь тогда – в мае 1945 – этот победный вальс танцевали абсолютно все!

Бекбол Басылбеков, депутат ИГУД, ученик школы №42:

– Для меня 9 мая один из самых важных дней в году. Во-первых, это день рождения самого важного человека в моей жизни – моего отца. Человека, который больше жизни любил нас с сестрой, и которого мы так же бесконечно любили. Во-вторых, это день Великой Победы. День, в который мы чтим память тех, кто сражался за нашу свободу, кто отдал жизнь ради мирного неба над нашими головами. Мама была счастлива, когда услышала, что я участвую в проекте Военный вальс. Это очень полезный для меня опыт.

ПриСЛОНИсь к науке!

ЧТО ТАКОЕ «СЛОН»

«СЛОН» – это аббревиатура от «Солярис. Лекции О Науке». Проект стартовал в 2023 году по инициативе Областного совета молодых учёных при поддержке губернатора Воскресенского. С тех пор в здании бывшего Дома культуры железнодорожников на улице Карла Маркса, 62/107, регулярно проходят научно-популярные лекции для подростков.

Цель проекта – рассказать о науке интересно и доступно. При этом охват тем шире, чем в школьной программе: здесь говорят о химии, физике, биологии, технологиях, палеонтологии и не только.

Лекции проходят вживую и публикуются онлайн: на YouTube, Дзен, Telegram, Rutube, Одноклассники, Yappy и ВКонтакте. Последней платформе уделяется особое внимание – там, по словам организаторов, живёт основная аудитория. Только во ВКонтакте записи лекций собрали уже более 42 миллионов просмотров, а в медиатеке – свыше 65 роликов.

КАК ПОПАСТЬ НА ЛЕКЦИИ

Участие – бесплатное. Достаточно зарегистрироваться по ссылке из поста в соцсетях и дождаться подтверждения. Единственное обязательное условие – сменная обувь. Лекции

доступны с 14 лет – именно в этом возрасте, по мнению организаторов, школьники начинают по-настоящему интересоваться научными темами.

Формат встреч разный: продолжительность – от 15 минут до часа, состав – от одного до нескольких лекторов. Каждый рассказывает о своей теме, а в конце выбирается самый интересный вопрос из зала. Его автор получает книгу и фирменный шоппер с логотипом проекта.

УЧЁНЫЕ, ФИОЛЕТОВЫЙ И БУЛОЧКА

Перед лекцией участникам выдают лёгкий перекус: яблоко, сок и булочку. В конференц-зале стоит сцена с большим логотипом «СЛОН'а», висят баннеры, а на каждом стуле – планшет с анкетой. После мероприятия организаторы читают все отзывы, чтобы понять, что стоит изменить, а что – оставить.

Самое главное – содержание. Учёные объясняют сложные вещи так, что всё становится понятно даже тем, кто раньше боялся формул. Ни один из лекторов не занудничает, не теряет интереса – все готовятся заранее, чётко и интересно подают материал, сопровождая рассказ слайдами. И, конечно, всё снимается на видео.

Атмосфера – вдохновляющая. Иногда даже немного волнительно: ты сидишь



на настоящей съёмке и понимаешь, что сейчас станешь частью научного контента.

ОТ ВОДОРОДА ДО ДИНОЗАВРОВ

В конце каждой лекции организаторы выбирают четыре человека, которые задают вопросы на камеру – из них лектор выбирает победителя. Пока что я ни разу не выиграла, но эмоции – невероятные!

Я уже успела побывать на двух лекционных днях. Первый – с Александрой Болдыревой, Евой Кузнецовой и Евгенией Ермаковой. Мы говорили о водороде, движении человека и инженерии. Второй – с Антоном Нелиховым, который рассказывал про динозавров, окаменелости и палеонтологию. Эти встречи навсегда влюбили меня в проект.

Если вы ещё не были – обязательно сходите. Даже если вы думаете, что наука «не ваше». Это не скучные параграфы – это живая, яркая, понятная наука, которая легко укладывается в голову.



Артём Шерудилло, аспирант Института химии растворов РАН, младший научный сотрудник, организатор лекций «СЛОН»:

– Моя лекция называлась «Солнечные вампиры». Я рассказывал, как можно превратить солнечный свет в электричество. Лично я считаю: не обязательно разбираться в науке досконально. Главное – заинтересоваться. Именно поэтому мы стараемся объяснять сложные вещи простым языком, расширять кругозор и немного

ПОЧЕМУ НЕБО ГОЛУБОЕ? ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ ДВИГАТЬСЯ? КАК УСТРОЕНЫ НЕЙРОСЕТИ? НАВЕРНЯКА ВЫ ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАДАВАЛИСЬ ТАКИМИ ВОПРОСАМИ. ОТВЕТЫ НА НИХ МОЖНО НАЙТИ НА ЛЕКЦИЯХ «СЛОН» – ПРОЕКТА, КОТОРЫЙ ПРОХОДИТ В ЦЕНТРЕ «СОЛЯРИС» В ИВАНОВЕ. СЮДА ПРИЕЗЖАЮТ НАСТОЯЩИЕ УЧЁНЫЕ, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ ПРОСТЫМ И ПОНЯТНЫМ ЯЗЫКОМ. А ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ПОПАСТЬ ЛИЧНО – ЛЕКЦИИ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ В ИНТЕРНЕТЕ: ИХ ВЫКЛАДЫВАЮТ НА ВСЕХ ПОПУЛЯРНЫХ ПЛАТФОРМАХ. РАССКАЗЫВАЕМ, ЧТО ЭТО ЗА ПРОЕКТ, И ПОЧЕМУ ТУДА СТОИТ ЗАГЛЯНУТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ.

рассказывать о профессии учёного – то есть включать элементы профориентации.

Мы разбираем популярные мифы и показываем, как наука помогает их развеивать. Например, многие до сих пор верят, что мобильные вышки нас зомбируют. Учёный может спокойно и понятно объяснить, почему это не так – и человек уходит с новыми знаниями и без страха.

Главное достоинство «СЛОН'а» – это невероятные спикеры и доступность. Лекции понятны даже школьникам младших классов. Но важно и другое: учёные тоже растут. Мы учимся выступать, работать с текстами, доносить суть и выходить на сцену.



Валерия Шibaева, младший научный сотрудник Института химии растворов им. Г.А. Крестова, г. Иваново:

– В школе я не любила химию. Она казалась мне скучной, непонятной и вообще не нужной. Всё изменилось, когда я поступила в химический лицей при ИГХТУ. Тогда я поняла, что химия – это часть нашей повседневной жизни. А ещё – это наука, с помощью которой можно создавать что-

то новое и полезное. На лекции я рассказывала о наноматериалах – что это такое, где они встречаются, как их создают, и почему они важны. Эти материалы невероятно малы, но они способны менять целые индустрии. И хотя термин стал популярным, многие всё ещё слабо понимают, насколько он важен.



Александра Болдырева, научный сотрудник Сколтеха, г. Москва:

– Моя тема – «Как водород может спасти мир». Я рассказывала, как можно заменить мазут в морских судах на водородное топливо. Проблема в том, что мазут при сгорании выбрасывает в океан огромное количество вредных веществ. Аккумуляторы в таких судах использовать нельзя – они редко заходят в порт и не успевают подзарядиться. Водород – чистая альтернатива, но пока слишком дорогая.

Я уверена: если подросткам интересно, они обязательно вовлекутся. Главное – не заставлять, а увлечь. Всё зависит от того, как ты рассказываешь.

А ЧТО ГОВОРЯТ ЗРИТЕЛИ



Анастасия Куликова, ученица 9 класса, школа №56:

– «СЛОН» – отличная возможность для саморазвития. Мы ходим на лекции всем классом, а потом обсуждаем, делимся впечатлениями с учителями и друзьями. Если бы я сама была учёным, выбрала бы тему из химии – мне она даётся легко и очень нравится. Мы стали первым классом из нашей школы, который пришёл на «СЛОН». После нас в «Солярис» пошли и другие ребята – мы реально запустили цепочку.

ЗА ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ПРОЕКТА «СОЛЯРИС» ПОСЕТИЛИ: 23 ЛЕКТОРА ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ, 39 ИВАНОВСКИХ УЧЁНЫХ, БЫЛ СНЯТ 121 КЛИП С УЧАСТИЕМ УЧЁНЫХ НАУЧПОПА.



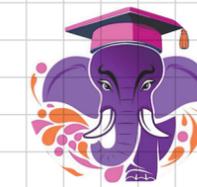
Виктория Фогиль, ученица 8 класса, школа №56:

– Особенно мне понравилась лекция по квантовой физике – звучит сложно, но было очень понятно и увлекательно. Также рассказывали про медицину и иммунитет. Обязательно хочу прийти ещё. Было бы классно услышать лекцию об открытиях в музыке. А если бы я стала учёным, рассказала бы что-то о химии – я её обожаю.



София Убушиева, ученица 8 класса, школа №56:

– Жалко, что я узнала о проекте совсем недавно. Если бы услышала раньше, точно посетила бы больше лекций. Они правда интересные и познавательные. Узнаёшь много нового. Больше всего запомнилась лекция Ксении Лупырь о Т-клетках – она как раз совпала с темой по биологии, которую мы сейчас изучаем. Если бы я могла прочитать свою лекцию, выбрала бы тему «Человек»: как устроено наше тело и как оно работает». Это интересно каждому.



«СЛОН» (СОЛЯРИС. ЛЕКЦИИ О НАУКЕ)



ПОЧЕМУ ОТ СТРЕССА ЛЮДИ СЕДЕЮТ? МОЖНО ЛИ «НАЕСТЬСЯ» ВИТАМИНОВ РАЗ И НАВСЕГДА? А ЕСЛИ ХРУСТЕТЬ ПАЛЬЦАМИ, ПРАВДА БУДЕТ АРТРИТ? МЫ СОБРАЛИ СПИСОК ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯ БЫ РАЗ ПРИХОДИЛИ В ГОЛОВУ КАЖДОМУ ШКОЛЬНИКУ, НО КАЗАЛИСЬ СЛИШКОМ СТРАННЫМИ, ЧТОБЫ СПРОСИТЬ ВСЛУХ. ВМЕСТЕ С ВРАЧАМИ И ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНОЙ МЫ РАЗОБРАЛИСЬ – КОРОТКО, ПО ДЕЛУ И БЕЗ СТРАШИЛОК.

15 наивных вопросов о здоровье

Иногда вопросы про здоровье кажутся простыми, но вокруг них столько мифов! Часто взрослые сами добавляют «ужасиков»: кто-то говорит, что от прикосновения к лягушке вырастут бородавки, а кто-то пугает, что глоток холодной воды зимой сразу приведёт к больничному. Чтобы отделить правду от выдумок, мы попросили ответить на самые популярные вопросы Елену Иванову, заведующую Детской поликлиникой №7 и врача-педиатра с 20-ти летним опытом работы.

– Если я буду пить много газировки, мой желудок «разъест»?

– Газировка раздражает слизистую оболочку желудка и усиливает выработку соляной кислоты. Это может привести к вздутию, дискомфорту и нарушению работы кишечника, но «разъест» желудок до дыр газировка не может. Всё равно лучше не увлекаться.

– Почему родители говорят, что телефон портит зрение, но сами в нём залипают?

– Вред приносит не сам телефон, а долгое его использование без перерывов. Даже взрослые иногда забывают об этом. Если пользоваться гаджетами разумно, делать перерывы каждые 20–30 минут, глаза сильно не пострадают.

– От стресса правда седеют волосы или это миф?

– Это правда! При сильном стрессе в организме вырабатываются гормоны, которые могут разрушать клетки, отвечающие за цвет волос. Из-за этого иногда и появляется седина.



ПРОГЛОЧЕННАЯ ЖВАЧКА НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ, НО И НЕ ОСТАЁТСЯ В ОРГАНИЗМЕ НАВСЕГДА. ОБЫЧНО ОНА ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ И ВЫВОДИТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЁМ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 ДНЕЙ. ОДНАКО РЕГУЛЯРНОЕ ПРОГЛАТЫВАНИЕ ЖВАЧКИ, ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОБРАЗОВАНИЮ БЕЗОАРОВ – ПЛОТНЫХ СКОПЛЕНИЙ НЕПЕРЕВАРИВАЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ, ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ КИШЕЧНУЮ НЕПРОХОДИМОСТЬ. ПОЭТОМУ ПОМНИТЕ, ЧТО ЖВАЧКУ СЛЕДУЕТ ЖЕВАТЬ, А НЕ ГЛОТАТЬ.



ЕЛЕНА ИВАНОВА

Врач-педиатр, заведующая Детской поликлиникой №7.

– Можно ли заболеть от кондиционера?

Сам по себе кондиционер болезни не вызывает. Болеют не от холодного воздуха, а от вирусов и бактерий. Но резкая смена температуры может ослабить защитные силы организма.

– Бородавки не появляются от прикосновения к лягушкам?

– Бородавки вызывает вирус папилломы человека (ВПЧ), который передается при прямом контакте с кожей инфицированного человека или через заражённые предметы. Лягушки и жабы не являются переносчиками ВПЧ, и прикосновение к ним не может вызвать появление бородавок.

– Если я долго не буду болеть, у меня окрепнет иммунитет?

– Не совсем так. Иммунитет формируется за счёт многих факторов: генетики, прививок, контактов с микробами. Отсутствие болезней – не всегда признак супериммунитета.

– Правда, что если хрустеть пальцами, появится артрит?

– Нет прямой связи. Но часто хрустеть пальцами всё-таки вредно: это может растянуть связки, повредить ткани вокруг суставов и вызвать боль. Лучше оставить эту привычку.

– Можно ли «наесться» витаминов и больше никогда не болеть?

– Жаль, но нет. Витамины помогают организму работать правильно, но их переизбыток может быть опасным. Чтобы быть здоровым, важны ещё питание, спорт, сон и прививки.

– Если я высокий, значит ли это, что у меня будет слабое сердце?

– Прямой связи нет. Просто у высоких подростков сердце иногда немного отстаёт в развитии от роста костей. Обычно организм догоняет сам – главное, следить за общим здоровьем.

– Если сидеть с жёлтыми компьютерными линзами перед компом, то можно спасти зрение, или это маркетинг?

– Жёлтые линзы могут сделать экран приятнее для глаз, но научных доказательств, что они защищают зрение, нет. Самое полезное – правильно настраивать освещение и делать перерывы.

– Я постоянно устаю, хотя ничего особо не делаю. Это нормально или со мной что-то не так?

– Постоянная усталость – это сигнал. Причины могут быть разные: нехватка сна, стресс, проблемы со здоровьем. Лучше обсудить это с врачом, а не игнорировать.

– Говорят, что спортзал в подростковом возрасте замедляет рост. Это правда?

– Это миф. Занятия спортом, если всё делать правильно и под контролем тренера, помогают здоровью и росту. Главное – не перегружать организм и выбирать упражнения под возраст.

– Если я часто нервничаю и плохо сплю, это уже тревожность или просто школьная жизнь?

– Иногда стресс – нормальная часть жизни, особенно перед контрольными. Но если тревога мешает спать, учиться или радоваться жизни, стоит поговорить со взрослым или специалистом.

– Можно ли сидеть в наушниках 24 часа в сутки или это реально плохо для слуха?

– Да, это реально вредно. Безопасно слушать музыку в наушниках не больше 3–4 часов в день и на громкости не выше 60–80% от максимума. И обязательно делать перерывы.

– Правда ли, что смартфон излучает радиацию и может вызвать рак, если класть его под подушку?

– Смартфоны излучают радиоволны, но их энергия слишком мала, чтобы по-

ВАКЦИНАЦИЯ НЕ ВЫЗЫВАЕТ АУТИЗМ. ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЁНЫХ ИЗ ДАНИИ, ОХВАТИВШЕЕ БОЛЕЕ 650 000 ДЕТЕЙ, ПОКАЗАЛО, ЧТО ВАКЦИНАЦИЯ, ВКЛЮЧАЯ ПРИВИВКУ ОТ КОРИ, КРАСНУХИ И ПАРОТИТА, НЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАССТРОЙСТВ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. НАОБОРОТ, У НЕПРИВИТЫХ ДЕТЕЙ РИСК БЫЛ НА 17% ВЫШЕ. ЭТО ОПРОВЕРГАЕТ МИФ О СВЯЗИ МЕЖДУ ВАКЦИНАЦИЕЙ И АУТИЗМОМ.

вредить ДНК. Научных доказательств, что они вызывают рак, нет. Однако держать телефон под подушкой опасно из-за риска перегрева и возгорания устройства.

– Как понять, что у меня депрессия, а не просто «лень» или плохое настроение?

– Депрессия – это когда плохое настроение длится долго, ничто не радует, трудно учиться, общаться и вообще вставать по утрам. Важно не игнорировать такие симптомы и обратиться за помощью – это лечится.

Мы часто слышим кучу советов о здоровье – от бабушек, друзей или читаем их в интернете. Но не все они правдивы. Главное правило: доверяйте проверенной информации и не бойтесь задавать вопросы взрослым и врачам. Заботиться о себе – это не странно. Это круто!



Учитель, который объединяет

Школа №56 уже 15 лет дружит с белорусским национально-культурным центром «Крыница». Вместе они проводят недели Беларуси, уроки мужества, викторины, квесты и творческие проекты. Школьники ездят в город Оршу, принимают гостей и участвуют в международных встречах. За многими этими событиями стоит энтузиазм учителей, в том числе Лидии Владимировны.

УЧИТЬ С ЛЮБОВЬЮ

— Лидия Владимировна, почему вы выбрали профессию учителя?

— У нас в семье много педагогов: папа — учитель химии, мама — биолога, дедушка преподавал историю и географию. Поэтому выбор был естественным. Уже в 9 классе я поступила в Минский педагогический институт.

— Почему именно география?

— Был выбор между «география и химия» и «география и биология». Я выбрала второе и ни разу не пожалела.

ла. География — это и открытия, и путешествия, и кропотливая работа с картами. Она помогает мечтать и ориентироваться в мире.

— Вам всегда нравилась география?

— В школе это был один из обычных предметов. А настоящую любовь я почувствовала в институте, когда поняла масштаб этой науки. Благодаря географии я до сих пор увлекаюсь минералами и драгоценными камнями.

— Каким, по-вашему, должен быть настоящий учитель?

— Грамотным, понимающим, интересным, интеллигентным. Настоящий учитель — это и наставник, и друг, и человек, который остаётся в памяти на всю жизнь.

— А что помогает вам сохранять интерес к профессии?

— Любовь к детям. За 36 лет работы я ни разу не пожалела о выборе. Радость от успехов учеников, желание помочь им — мой главный источник энергии.



ПРОСТО ЗНАЙ!

БЕЛАРУСЬ — САМАЯ БОЛЬШАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ СТРАНА, НЕ ИМЕЮЩАЯ ВЫХОДА К МОРЮ. СТРАНУ НАЗЫВАЮТ «ЗЕЛЁНОЕ СЕРДЦЕ ЕВРОПЫ». ОКОЛО 40% ТЕРРИТОРИИ БЕЛАРУСИ ПОКРЫТО ЛЕСАМИ, ВКЛЮЧАЯ БЕЛОВЕЖСКУЮ ПУЩУ — ОДИН ИЗ ПОСЛЕДНИХ И КРУПНЕЙШИХ УЧАСТКОВ ПЕРВОБЫТНОГО ЛЕСА В ЕВРОПЕ.

В БЕЛАРУСИ ДВА ОФИЦИАЛЬНЫХ ЯЗЫКА — БЕЛОРУССКИЙ И РУССКИЙ. КРОМЕ ТОГО, В СТРАНЕ ГОВОРЯТ НА ПОЛЬСКОМ, УКРАИНСКОМ И ДРУГИХ ЯЗЫКАХ.

«БЕЛАРУСЬ — ЭТО ЧАСТЬ МОЕЙ ДУШИ»

— Вам сложно было переехать из Беларуси в Россию?

— Нет, потому что с детства я говорила и на русском, и на белорусском. Иногда в речи проскакивают белорусские словечки или твёрдая «г», но это — моя часть.

— Пожелаете что-то нашим читателям на белорусском языке?

— Конечно: «Чыстага неба, духмянага хлеба, крынчанай вады і ніякай бяды!». Что в переводе: «Чистого неба, ароматного хлеба, родниковой воды и никакой беды!»

— Чем белорусская культура отличается от русской?

— Они очень близки. Мы — два славянских народа с похожими традициями, укладом жизни. Может быть, белорусская народная музыка особенно певучая — в ней есть и светлая грусть, и весёлая удаль. Мне всегда нравились ансамбли «Песняры», «Сябры» и многие современные исполнители.

«КРЫНИЧКА» — РОДНИК ДРУЖБЫ

— Как родилась дружба школы №56 с Оршой?

— Всё началось на встрече с моими одноклассниками: один из них работал

КАКИМ ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ ИДЕАЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ ГЕОГРАФИИ? ЧЕСТНЫМ, СПРАВЕДЛИВЫМ, УМНЫМ, УМЕЮЩИМ УВЛЕЧЬ РАССКАЗАМИ О СТРАНАХ И КАРТАХ — И ПРИ ЭТОМ ВЕСЁЛЫМ, ЛЁГКИМ НА ПОДЪЁМ ЧЕЛОВЕКОМ? ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА КАЛАЧИКОВА — ИМЕННО ТАКАЯ. ОНА НЕ ТОЛЬКО УЧИТ ГЕОГРАФИИ В ШКОЛЕ №56, НО И РУКОВОДИТ ШКОЛЬНЫМ КРУЖКОМ «КРЫНИЧКА». В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА РАССКАЖЕТ О СВОЕЙ ПРОФЕССИИ, ЛЮБВИ К ДЕТЯМ, ДРУЖБЕ НАРОДОВ И О ТОМ, КАК ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ МЕНЯТЬ МИР.

в управлении образования Орши Витебской области Республики Беларусь. Мы решили наладить дружеские отношения между школами, и эта дружба продолжается уже много лет.

— В чём заключается это сотрудничество?

— Мы ездим друг к другу в гости, участвуем в совместных конкурсах, квестах, смотрим фильмы о Великой Отечественной войне, организуем концерты и мастер-классы. Это помогает лучше понять культуру друг друга.

— В вашей школе работает кружок «Крыничка». Расскажите о нём.

— «Крыничка» — это «родничок». Так мы назвали школьный кружок, где ребята изучают белорусский язык, культуру, традиции. Присоединиться может любой ученик, кто хочет узнать побольше о Беларуси.

— Откуда пришла идея создать такой кружок?

— Мне хотелось, чтобы дружба со школами Беларуси имела продолжение в повседневной жизни ребят. «Крыничка» стала той ниточкой, которая соединяет нас с братским народом.

УЧЁБА, ПОЕЗДКИ, ОТКРЫТИЯ

— Сложно ли быть классным руководителем пятого класса?

— 5-й класс — это важный переходный момент: новые учителя, новые предметы. Ребятам нужно помочь адаптироваться, почувствовать себя уверенно. Это непросто, но безумно важно и интересно.

— Вы часто организуете поездки для учеников?

— Да, мы стараемся как можно больше путешествовать: по Золотому кольцу, в Санкт-Петербург, на Северный Кавказ, в санаторий Калининградской области. Родители поддерживают нас, за что им большое спасибо.

— А поездки в Беларусь тоже бывают?

— Конечно. Хотя поездки в Беларусь требуют подготовки и финансо-

вой поддержки, мы стараемся их организовать. Те, кто побывал там, всегда возвращаются с тёплыми впечатлениями.

И пока в школе №56 звучат белорусские песни и строят планы на новые поездки, «Крыничка» продолжает объединять детей, учителей и целые народы — как маленький родник,



питающий дружбу, которая сильнее любых расстояний.

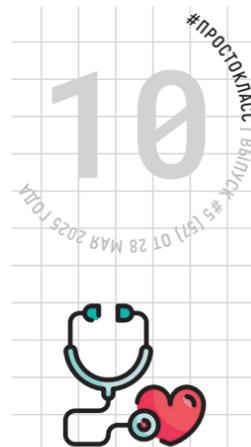


В АПРЕЛЕ В ШКОЛЕ №56 ОТМЕТИЛИ ПРАЗДНИК «СИНЕОКАЯ БЕЛАРУСЬ», ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ ЕДИНЕНИЯ РОССИИ И БЕЛАРУСИ. СО СЦЕНЫ ЗВУЧАЛИ БЕЛОРУССКИЕ СТИХИ И ПЕСНИ, НАРОДНАЯ МУЗЫКА. В СТОЛОВОЙ ПРИГОТОВИЛИ ТЕМАТИЧЕСКОЕ МЕНЮ: КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ, ЖАРКОЕ «ПО-МИНСКИ», ОЛАДЬИ «ПО-БЕЛОВЕЖСКИ», БЕЛОРУССКИЕ ПРЯНИКИ И ВИШНЁВЫЙ КОМПОТ. А НА МАСТЕР-КЛАССЕ УЧЕНИКИ НАУЧИЛИСЬ ПЕЧЬ НАСТОЯЩИЕ ДРАНИКИ.



ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА КАЛАЧИКОВА

Учитель географии в школе №56. Руководитель школьного кружка «Крыничка».



ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ МИР К ЛУЧШЕМУ ПРЯМО СЕЙЧАС? СТАТЬ ЧАСТЬЮ СПЛОЧЁННОЙ КОМАНДЫ, ГДЕ ВАЖЕН КАЖДЫЙ? ТОГДА ВАМ СТОИТ УЗНАТЬ О ДВИЖЕНИИ «ВОЛОНТЁРЫ-МЕДИКИ» – ОДНОМ ИЗ САМЫХ ЯРКИХ И НУЖНЫХ ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В РОССИИ. ОНО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ЖДУТ ИЗМЕНЕНИЙ К ЛУЧШЕМУ, А МЕНЯЮТ МИР САМИ.

Когда помощь людям – это образ жизни

Движение «Волонтеры-медики» появилось в 2013 году, когда активисты проекта «Волонтеры Склифа» начали помогать врачам в больницах. А уже в 2016 году оно стало всероссийским. Сегодня в стране больше 118 тысяч участников, от школьников до студентов медвузов, и почти в каждом городе есть своё отделение.

Что делают волонтеры:

- помогают врачам в больницах и поликлиниках;
- учат людей оказывать первую помощь;
- проводят лекции о здоровье, профилактике болезней и вредных привычек;
- участвуют в массовых спортивных и городских акциях;
- поддерживают донорские программы.

Каждый год волонтеры помогают миллионам людей – и не ради галочки,

не ради оценки в зачётке, а потому что это важно и нужно.

В Ивановской области активистов больше 20 000 человек. Региональное отделение возглавляет студентка Ада Клопова. Мы поговорили с ней о том, что даёт волонтерство, и почему помогать – это образ жизни.

– Расскажите немного о себе: где учитесь, кем мечтаете стать?

– Я учусь в Ивановском государственном медицинском университете на 5 курсе лечебного факультета. Сейчас работаю медсестрой в ОБУЗ ГКБ №4, в хирургическом отделении. В будущем хочу стать хирургом или урологом – именно эти специальности сегодня активно развиваются, внедряются новые технологии. Это направления, которые требуют постоянного роста, и мне это очень близко.

– Как вы пришли в движение «Волонтеры-медики»?

– Честно говоря, всё получилось спонтанно. В марте 2021 года, когда я была на первом курсе, в нашем университете открыли набор в Школу волонтеров-медиков (ВМ). Тогда из-за ковида почти не было активностей в вузе, и я решила попробовать. Сначала было непонятно и немного странно, но потом мы все сдружились и начали работать над совместными проектами. Одним из первых стала организация квест-игры к Национальному дню донора. Это был совершенно новый опыт, я испытала одновременно радость, усталость и чувство огромной вовлечённости.

– Как развивалась ваша волонтерская карьера?

– За четыре года я прошла путь от обычного волонтера до регионального координатора движения. После окончания Школы ВМ весной 2021 года мне предложили возглавить направление СМИ. Я проработала в этом направлении до октября 2022 года. Затем на переизбрании заместителя регионального координатора коллеги единогласно поддержали мою кандидатуру, и я стала заместителем. В феврале 2024 года меня избрали региональным координатором Ивановского отделения «Волонтеров-медиков». Моя работа – это координация направлений, коммуникации с другими организациями и отчетность: планируем мероприятия, налаживаем связи, делаем так, чтобы о нашей деятельности знали и видели её результат.

– Как вам удаётся совмещать учёбу, работу и активную волонтерскую деятельность?

– Главное – тайм-менеджмент и правильные приоритеты. В сессию я пол-

ностью сосредотачиваюсь на учёбе. В остальное время бывают периоды, когда нужно делать сразу несколько дел одновременно. И тут главное про себя не забыть.

– Чем уникально движение «Волонтеры-медики»?

– Это действительно уникальное движение. У нас есть направления, аналогов которым в регионе нет: «Стоматологическое здоровье России», «Здоровье суставов в надёжных руках», санитарно-профилактическое просвещение населения. Также мы единственные в области, кто системно помогает в медицинских организациях. Это большая гордость.

– С какими организациями вы сотрудничаете?

– Мы дружим со всеми и всегда открыты для совместных проектов. Например, вместе с Ивановским волонтерским центром мы проводили «Медицинские стажировки» для студентов колледжей в 2022 и 2024 годах.

– Были ли случаи, когда деятельность волонтеров-медиков оказала значительное влияние на сообщество или конкретных людей?

– Конечно, сразу вспоминается эпоха ковида, это был 2020 год. Мы запустили проект #МыВместе, волонтеры ежедневно ездили к пожилым людям, помогали с продуктами и лекарствами. Это было незабываемо.

– Могут ли школьники тоже стать волонтерами-медиками?

– Да, конечно. На базе школ можно создать Школьные отряды волонтеров-медиков. Это отличный первый шаг к знакомству с медициной и волонтерством.

– Какие навыки развивает участие в движении?

– Умение выступать перед публикой, креативность, способность находить выход из форс-мажоров, ком-



АДА КЛОПОВА

Региональный координатор Ивановского отделения «Волонтеров-медиков». Студентка 5 курса Ивановского ГМУ Минздрава России.

муникабельность и навык общения с разными людьми.

– Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать волонтер-медик?

– Нужны доброе сердце, коммуникабельность, целеустремлённость, открытость, терпение и, конечно, желание учить других и учиться самому.

– Даёт ли волонтерская деятельность какие-то бонусы при поступлении в вуз?

– Да, при наличии 100 волонтерских часов можно получить 2–3 дополнительных балла при поступлении. Но самое главное – это понять, твоя ли это дорога, готов ли ты работать в медицине.

– Какой момент в вашей волонтерской практике запомнился вам больше всего?

– Наверное, это было сопровождение акции «Бессмертный полк» в 2022 году. Погода была ужасной – холод, дождь, ветер, но тысячи людей шли в строю. И ты стоишь там, знаешь, что твоя помощь может кому-то спасти жизнь. Это незабываемое чувство.

– Поделитесь, пожалуйста, вашими планами на ближайшее будущее?

– Главная цель – окончить университет и поступить в ординатуру на желаемую специальность. А для движения «Волонтеров-медиков» – дальнейшее развитие, новые проекты, расширение аудитории и сохранение нашей атмосферы настоящей дружной семьи.

– Что бы вы пожелали тем, кто только задумывается о волонтерстве?

– Не сомневаться! Чем раньше начнёте, тем ярче и теплее будут ваши воспоминания о школьных и студенческих годах.

КАК СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ

Очень просто: зарегистрируйся на портале «Добро.рф», выбери проект «Волонтеры-медики» в своём городе и начинай. Уже сейчас в школах можно создавать Школьные отряды волонтеров-медиков – первые шаги в большой мир медицины.

Важно! Любой желающий может присоединиться к направлению «Популяризация донорства и ЗОЖ», остальные направления только для студентов медколледжей и медвузов.





АННА УРУСОВА

Психолог центра «Притяжение»

Выбирай себя

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ» БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

ИНОГДА ОЧЕНЬ СЛОЖНО ОТКАЗАТЬ ДРУГУ ИЛИ ОДНОКЛАССНИКУ, ДАЖЕ ЕСЛИ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО ПРОСЬБУ. ПСИХОЛОГ АННА УРУСОВА ОБЪЯСНЯЕТ, ПОЧЕМУ ГОВОРИТЬ «НЕТ» – ЭТО НОРМАЛЬНО, И КАК ДЕЛАТЬ ЭТО УВЕРЕННО, НЕ ОБИЖАЯ ДРУГИХ И НЕ ЧУВСТВУЯ ВИНУ.

– Почему многим школьникам трудно говорить «нет»?

– Часто это связано со страхом осуждения или страхом быть непонятым. Стремление понравиться другим и страх отвержения играют здесь большую роль. Кроме того, воспитание тоже влияет: если ребёнка учили ставить интересы окружающих выше своих, в будущем ему сложнее отказывать.

– Как правильно отказывать, чтобы не испортить отношения с друзьями и близкими?

– Можно, например, сказать: «Я ценю твою просьбу, но сейчас не могу помочь». Такая фраза показывает уважение к человеку и его просьбе, но при этом помогает отстоять собственные границы. Лучше объяснить причину отказа коротко и спокойно, избегая оправданий: излишняя защита своего решения может звучать как неуверенность.

– Какие ошибки чаще всего совершают школьники, пытаясь отказаться?

– Резкий отказ может ранить, а долгие оправдания – звучать неуверенно. Уход от ответа или молчание тоже не помогают – наоборот, это вызывает недопонимание и напряжение.

– Как научиться отказывать уверенно, но вежливо?

– Используйте фразы вроде: «Я понимаю, что это важно для тебя, но я не могу это сделать». Говорите о своих чувствах: «Мне сейчас нужно больше времени для себя». Так вы показываете, что уважаете и себя, и другого человека.

– Что делать, если на тебя давят сверстники?

– На фразы вроде «Все так делают» можно спокойно ответить: «Мне это не подходит». Главное – помнить, что ваше мнение имеет значение. Уверенность в себе поможет не поддаваться давлению.

– Как вести себя, если человек пытается манипулировать?

– Если кто-то говорит, например, «Ты слабак», чтобы заставить вас согласиться, можно ответить: «Я делаю то, что считаю правильным для себя». Важно опираться на свои ценности и убеждения.

– Какие упражнения помогают тренировать умение отказывать?

– Можно попробовать небольшие ролевые игры с друзьями: один просит о чём-то, второй отказывает, подбирая уважительные и спокойные фразы. Также полезно записывать ситуации, где трудно было сказать «нет», и придумывать разные варианты ответа. Это называется саморефлексией и хорошо развивает уверенность.

– Как понять, когда стоит соглашаться, а когда – отказываться?

– Прислушайтесь к своим чувствам. Если просьба вызывает стресс, тревогу или внутренний протест – это сигнал, что лучше отказаться. Задайте себе вопрос: «Мне это действи-

тельно важно?» Если ответ «нет», разрешите себе сказать «нет».

– Что делать, если после отказа чувствуешь вину или страх осуждения?

– Важно напоминать себе: вы имеете право устанавливать личные границы. Поделитесь своими переживаниями с человеком, которому доверяете – это поможет получить поддержку и убедиться, что отказ – это нормально.

– К чему может привести постоянное согласие?

– К потере уважения к собственным потребностям, а со временем – к стрессу, усталости и внутреннему недовольству собой.

– Как связаны уверенность в себе и умение отказывать?

– Чем больше человек ценит себя и свои границы, тем проще ему говорить «нет». Укрепляйте самооценку: вспоминайте свои достижения, ставьте реальные цели, принимайте свои ошибки. Это поможет действовать в своих интересах, уважая при этом других.



«Ученик года»: истории успеха

КАЖДЫЙ ГОД КОНКУРС «УЧЕНИК ГОДА» СТАНОВИТСЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ИВАНОВА ШАНСОМ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ. В НЁМ ВСТРЕЧАЮТСЯ САМЫЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫЕ, ТАЛАНТЛИВЫЕ И АКТИВНЫЕ РЕБЯТА – ТЕ, КТО НЕ БОИТСЯ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЫСТУПАТЬ, МЕЧТАТЬ И ПОБЕЖДАТЬ.

Финал муниципального этапа в 2025 году прошёл на базе центра социальных компетенций «Притяжение». Имена победителей уже известны: первое место – у Дарьи Кутузовой, второе – у Алины Ефремовой, третье – у Юлии Антонычевой. Мы поговорили с девушками, чтобы узнать, что стоит за их успехом.



Дарья Кутузова: «Это была мини-жизнь. Яркая, волнительная, крутая».

Дарье 17 лет, она учится в школе №18 и, как сама признаётся, с детства привыкла к активному ритму: окончила художественную школу с отличием, музыкальную школу по классу фортепиано, занималась вокалом, участвовала в проектах, где только могла. Сегодня она – председатель Совета активных молодых организаторов своей школы.

– Дарья, как ты попала на конкурс?

– От нашей школы в нём участвуют уже много лет. Я тоже уже пробовала свои силы, заняла третье место – и всегда мечтала дойти до вершины. В этом году всё сложилось.

– Что помогло тебе победить?

– Думаю, сочетание ответственности и креативности. Я всегда стараюсь вкладываться по-настоящему. А ещё у меня очень сильная поддержка – от семьи и моего руководителя, Алёны Алексеевны Иванкиной. Это придаёт уверенности.

– Какие эмоции ты испытала, когда услышала своё имя?

– Волновалась невероятно. Сердце билось всё сильнее, когда объявляли победителей. В тот момент веришь в победу каждого, потому что все участники очень старались. Это было



как отдельная жизнь. Короткая, но насыщенная.

– Расскажи подробнее о Совете активных молодых организаторов.

– Я в Совете с пятого класса: была секретарём, а с восьмого – председателем. Мы с командой организуем мероприятия, участвуем в конкурсах. Недавно заняли первое место на «Конвенте новаций», побеждаем в «МегаXR», проводим вечера памяти в Доме национальностей – например, жертв Беслана и Холокоста.

– Как ты себя видишь в роли «Ученика года»?

– Лидером. Примером. Другом. Мотиватором. Хочется, чтобы каждый видел во мне что-то своё, и верил, что тоже сможет.



Алина Ефремова: «Эти эмоции я не забуду никогда».

Алина узнала о конкурсе от куратора и решила попробовать свои силы. И не зря: в числе её достижений – разряд кандидата в мастера

спорта, победы в олимпиадах по биологии, химии и экологии, благодарности за волонтерство.

– Во время конкурса эмоции сменяли друг друга: от волнения перед первым испытанием до радости за себя и за друзей. Это был очень сильный опыт.



Юлия Антонычева: «Мне помогли навыки и люди, которые рядом».

Юлия пришла в конкурс по совету друзей. Уверенность на сцене, активность, участие в олимпиадах – всё это помогло ей выделиться. Но главным ресурсом она считает поддержку.

– Меня поддерживали и родители, и друзья. Это дало мне силы. В такие моменты особенно понимаешь, как важно быть рядом друг с другом.

Не бойтесь ставить перед собой высокие цели и упорно идите к ним, ведь настойчивость, трудолюбие, желание развиваться открывают двери к победам.



От игры в доктора — в профессию

КОЛЛЕДЖ БОЛЬШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Первое, что бросается в глаза — это яркая надпись на фасаде: «Колледж больших возможностей». И это не просто слоган. Внутри — современный интерьер, светлые аудитории и ощущение, будто ты не в колледже, а в столичном бизнес-центре.

Пока ждешь пару, можно зайти в уютную столовую, взять латте из кофемашины и устроиться на мягком пуфике. Через стеклянные перегородки видно класс: там интерактивные доски, симуляционные манекены и широкие экраны.

«За последние годы мы открыли новые специальности — стоматологическое дело и профилактическую стоматологию. Закуплено симуляционное оборудование, отремонтированы оба корпуса», — рассказала Александра Панова, замдиректора по воспитательной работе.

УЧЁБА — КАК ИГРА, НО ВСЕРЬЁЗ

Во время визита в колледж нам повезло попасть на занятие. К

нему нас подготовила Айгюн Раджабова, специалист по практическому обучению: «Мы используем разные методики — от классических лекций до виртуальных тренажёров. У нас есть платформа RUMEDIUS: студент учится ставить капельницу, делать укол, работать с виртуальным пациентом. После — экзамен. Также к этому у нас идёт сердечно-лёгочная реанимация «Брайдена», это специальный манекен, который полностью считывает каждую компрессию и каждый выдох пациента, как будто вы спасаете настоящего человека. Это очень интересно. Сейчас современных детей более тянет к такому формату обучения, и информация хорошо запоминается».

В классе — симуляция от первого лица: ты видишь руки, надеваешь перчатки, обрабатываешь кожу, ставишь капельницу. Всё сопровождается пояснениями преподавателя.

А ещё — CPR-манекен «Брайден». Он точно фиксирует каждую компрессию и выдох, будто спасает живого человека.

А с VR-очками студенты и вовсе погружаются в цифровую больницу.

«Ты надеваешь очки — и оказываешься в другой реальности, где реально можешь спасти человека. Это невероятно», — делится Дарья Самохвалова, студентка 3 курса.

ТЯЖЕЛО В ОБУЧЕНИИ — ЛЕГКО НА ПРАКТИКЕ

Учёба в средние профессиональных, высших учебных заведениях представляется тяжёлой ношей. Плотный график, отсутствие личной жизни и ночи, проведённые в обнимку с учебниками. Но так ли это? Мы задали самые волнующие абитуриентов вопросы.

«Традиционно у нас 36-часовая учебная неделя. В субботу проводится электронное обучение. Пять дней в неделю студенты учатся очно — по три пары, всего 6 часов ежедневно. Проводится много различных мероприятий: волонтерских, общественных, акций, поэтому активные студенты находятся здесь с утра до вечера», — рассказа-

НАВЕРНОЕ, У КАЖДОГО В ДЕТСТВЕ БЫЛ ТОТ САМЫЙ ПЛАСТИКОВЫЙ ЧЕМОДАНЧИК — НАБОР ЮНОГО ДОКТОРА. МЫ УСТРАИВАЛИ СВОЙ «ПРИЁМНЫЙ ПОКОЙ», ГДЕ ЛЕЧИЛИ ИГРУШЕЧНЫХ МЕДВЕЖАТ, КУКОЛ И ДИНОЗАВРОВ. СТОИЛО ТОЛЬКО ВЗГЛЯНУТЬ НА ПАЦИЕНТА, КАК ДИАГНОЗ УЖЕ ПОСТАВЛЕН, ЛЕЧЕНИЕ НАЧАЛОСЬ, И ОПЕРАЦИЯ ШЛА ПОЛНЫМ ХОДОМ. ПРОШЛО ВРЕМЯ, ИГРУШКИ УШЛИ В ШКАФ, НО ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ОСТАЛОСЬ. МЫ ОКАЗАЛИСЬ В МЕСТЕ, ГДЕ МЕЧТЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПРОФЕССИЮ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИВАНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ НА УЛИЦЕ ЛЮБИМОВА — КОЛЛЕДЖ БОЛЬШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

ла о нагрузке в колледже Александра Панова.

А КАК ПРОХОДИТ ПРАКТИКА

«Практика у нас организована следующим образом: составляется расписание на семестр, и студентов направляют на практику по профилю после прохождения лекций и практических занятий, а затем они сдают зачёты. Это многоступенчатая система, которая позволяет студентам не только изучить предмет, но и применить знания на практике. У нас есть преддипломная практика, во время которой студенты могут пройти стажировку в том лечебном учреждении, где они хотели бы работать. При этом практика соответствует теме диплома, чтобы студенты при дипломной практике уже более или менее знакомы со своим лечебным учреждением», — поделилась Айгюн Раджабова, специалист по практическому обучению.

ИДЁМ ПОСТУПАТЬ

Если захотелось — готовьте документы! Специальности: сестринское и лечебное дело (на базе 9 и 11 классов), стоматология (на базе 11), лабораторная диагностика (после СПО). Бюджет есть только на сестринское и лечебное дело.

«Нужны паспорт, СНИЛС, аттестат, справка 086-У и фото. Средний балл — всё решает», — говорит Панова.

Поступить будет легче тем, кто учился на четверки и пятёрки. На специальность лечебное дело проходной балл в прошлом году был 4,6, на сестринское дело — 4,8. В то же время конкурс составлял 13 человек на место — такой вот ажиотаж.

Но не стоит огорчаться, в Ивановском медицинском колледже доступно обучение и на платной основе. «В настоящий момент, это с прошлого года, стоимость обучения составляет 75 тысяч рублей в год».

А для тех, кто ещё определяется с выбором или собирается поступать

на следующий год, Александра Панова рекомендует в будущем подписаться на канал, где вы найдете всю актуальную информацию по поступлению, так сказать, из первых уст.

«Сейчас реализуется один проект, разработанный Ильёй Коноплёвым, под названием «Семь касаний». Школьник в течение года может семь раз прикоснуться к колледжу в разных формах, чтобы к концу года, например, девятого класса, понять, хочет ли он поступать к нам. Один из моментов — создание чата в приёмной комиссии для публикации всей информации. В следующем году проект будет реализован полностью».

ТАКАЯ РАЗНООБРАЗНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

И вот, наступил заветный момент — вы поступили! Теперь окупёшься в неизведанный ранее мир студенческой жизни, полный свободы, развлечений и радости. Вас будут окружать такие же горящие медициной люди. У каждого из них своя история, почему они выбрали эту профессию, и свой взгляд на вещи. А человек — кладёшь бесценного опыта и навыков. Давайте же познакомимся поближе со студентами колледжа.

«Я с самого детства мечтала быть врачом. Мне нравится помогать людям, лечить их, я всегда играла в докторов. Когда я пришла сюда, я сразу почувствовала, что хочу здесь учиться. Когда сделала первый укол, поняла, что это вообще моё. Больше всего меня вдохновило учиться в медиа-волонтерстве. Когда я впервые помогала семье ветеранов, поняла, что хочу помогать людям дальше — не только в сфере волонтерства, а именно тяжелобольным людям, которые лежат в больнице», — поделилась Дарья Самохвалова, студентка третьего курса лечебного дела. — «Волонтерство очень сильно влияет на профессию медика, потому что в эти моменты

ты понимаешь, что можешь дать людям что-то большее — заботу, понимание, поддержку как моральную, так и физическую. В работе медика это очень важно потому что, приходя в больницу, ты то же самое даёшь пациенту — заботу и моральную поддержку, а пациенты в этом очень нуждаются, и физически тоже».

Разделяет мнение и Андрей Котлов, студент первого курса медицинского отделения.

«Мне нравится, что с преподавателями можно поговорить не только об учёбе, но и просто по-человечески. Здесь всё по-другому, чем в школе: атмосфера добрее, учиться легче, а если что-то не получается — помогут. Учёба даётся легче, чем в школе, и тебя не так сильно напрягают. В школе всегда как-то тебя «достаёт» учёба, заставляя учить каждый предмет, а здесь к этому относятся лояльнее и всегда помогут, если возникают какие-то проблемы».

Но какая же учёба без развлечений? Дмитрий Пануев, студент первого курса фельдшерского отделения, рассказал о проводимых в колледже мероприятиях.

«У нас недавно был КВН, День открытых дверей. Мы что-то показываем, рассказываем. К нам приходят школьники, мы им объясняем некоторые медицинские манипуляции и первую помощь».

ФИНАЛ, НО НЕ ТОЧКА

Наше путешествие в мир будущих медиков подошло к концу. Мы убедились, выпускники будут лечить не только руками, но и сердцем. Здесь знания — не просто строчки в тетради, а реальные навыки, которые спасают жизни. А в столовой, между прочим, правда вкусно кормят — проверено лично!

Кто знает — может, именно этот колледж станет первым шагом к вашей большой профессии.



«Чисто!» по-настоящему



РОДИОН ЗАЙЦЕВ

Автор проекта «Чисто!». Ученик 11 класса школы №30.

ПОДНЯТЬ МУСОР НА УЛИЦЕ – ПРОСТО. СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЗА ТОБОЙ ПОШЛИ СОТНИ ЛЮДЕЙ – ЗАДАЧКА ПОСЛОЖНЕЕ. РОДИОН ЗАЙЦЕВ, ОДИНАДЦАТИКЛАССНИК ГИМНАЗИИ №30 И ПОЛУФИНАЛИСТ «УМНИКОВ И УМНИЦ», ДОКАЗАЛ, ЧТО ДАЖЕ ШКОЛЬНИК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ГОРОД К ЛУЧШЕМУ. ЕГО ПРОЕКТ «ЧИСТО!» ОБЪЕДИНИЛ 252 ДОБРОВОЛЬЦА. А НАЧАЛОСЬ ВСЁ С ОДНОЙ ПРОГУЛКИ И ЖЕЛАНИЯ СДЕЛАТЬ МИР ВОКРУГ ЧИЩЕ.

– Родion, как появился проект «Чисто»?

– Гуляя по улицам нашего города, мы с другом Мишей часто подбирали бутылки, фантики, пакеты. Но в какой-то момент поняли: в одиночку мусорное нашествие не победить. Тогда и появилась идея собрать отряды неравнодушных людей, которые в формате прогулок будут очищать улицы.

– Так появился проект «Чисто», с которым ты участвовал на форуме «Олимп». Расскажи об этом опыте.

– Победа на форуме талантливой молодёжи «Олимп» стала для меня настоящим подарком. Благодаря грантовой поддержке Росмолодёжи проект «Чисто» получил шанс на развитие. Мероприятие было очень насыщенным: лекции, знакомства, обмен идеями. И я заметил, что побеждали те, кто действительно верил в своё дело.

– Средства вы получили. Нужно было докручивать идею. Как это было?

– Мы выбрали удобный формат прогулок-уборок. После анонса в соцсетях участники собирались в назначенном месте, получали мешки, перчатки, накладки с мотивирующими надписями («Гуляй – убирай», «На нас найдётся, а сам не сори») и специальные хватки для мусора. В конце прогулки каждый получал шоппер с фразой: «Благодаря мне в этом городе стало Чисто!»

– С какими трудностями столкнулся при организации проекта?

– Самое сложное – найти людей. Даже с крутым мерчем (мы разыгрывали шопперы, худи, футболки, книги об экологии) собирать участников было непросто. Но я горжусь: у нас появилась постоянная команда, а в целом в акциях участвовали 252 человека!

Считаю, что это и есть главное достижение «Чисто!».

– Что особенно запомнилось из опыта руководства проектом?

– Общение с людьми, переговоры с организациями, оформление документов – всё это стало для меня важным опытом. Работать с бумагами поначалу страшно, но, если горишь идеей, страх уходит. Добавить сюда целеустремлённость, терпение и команду единомышленников – и получится отличный результат!

– Почему, на твой взгляд, важно участвовать в социальных проектах?

– Такие проекты помогают не только городу или животным, но и самим участникам. Добровольчество развивает важные качества: ответственность, эмпатию, настойчивость. Эти навыки очень пригодятся в будущем.

– У вас есть постоянная команда, или каждый раз приходят новые участники?

– Число участников меняется: мы постоянно набираем новых. Но костяк команды сложился.

– Что бы ты хотел изменить в подходе к экологии в городе?

– Очень хочется, чтобы в Иванове было больше ухоженных зелёных зон. Заросшие газоны часто скрывают мусор. А ещё нам нужны урны для сортировки отходов – уверен, что многие жители поддержали бы эту инициативу.

– Как тебе удаётся совмещать учёбу, проектную работу и личную жизнь?

– Основная реализация проекта пришлась на 10 класс, когда нагрузка была легче. Параллельно я занимался в театральной студии, участвовал в конкурсах чтецов, работал фотографом. Даже стал победителем «Большой перемены»! Сейчас, в 11 классе, на

первом месте подготовка к экзаменам, но я всё равно стараюсь оставаться активным.

– Планируешь ли продолжать проект «Чисто!» после школы?

– Скорее всего, нет. Пока сложно сказать, как будет развиваться эта история.

– Ты активно занимаешься творчеством. Расскажи про недавний фотопроект.

– Вместе с другом поучаствовали в конкурсе «Кто здесь модный?» от Школы дизайна ВШЭ и сервиса «Самокат». Проект «Иванов, о!» был о самых стильных уголках Иванова – Аптечный переулок, переход под Театральным мостом, БИМ. Мы заняли первое место среди более 100 работ со всей России!

– А какое место творчество занимает в твоей жизни сейчас?

– Любовь к искусству – часть меня. Я готовлюсь сдавать литературу, занял второе место на региональном этапе ВСОШ по этому предмету. Кстати, знания литературы очень помогли мне и на полуфинале «Умников и умниц».

– Какие у тебя планы после окончания школы?

– Планирую поступать на творческую специальность – возможно, связанную с режиссурой или организацией масштабных событий.



Нейросети против школьных забот

А ВЫ УЖЕ ПРОБОВАЛИ СДАТЬ ПРОЕКТ, ПРЕЗЕНТАЦИЮ ИЛИ НАПИСАТЬ СОЧИНЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОСЕТИ? ИЛИ ХОТЯ БЫ ЗАДУМАЛИСЬ ОБ ЭТОМ? ЕСЛИ НЕТ – САМОЕ ВРЕМЯ УЗНАТЬ, КАКИЕ ИИ-ИНСТРУМЕНТЫ РЕАЛЬНО МОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ.

Мы собрали подборку нейросетей, которые помогут не списывать и лениться, а учиться быстрее, глубже и легче. Но важный момент! Нейросети – это не волшебные палочки и не «спасатели» на контрольной. Они могут дать подсказку, ускорить работу, сделать обучение удобнее. Но понимание материала, умение мыслить и объяснять – остаются за вами. Именно это оценивают учителя, и именно это пригодится вам в будущем.

DEEPL – лучший друг для уроков иностранного языка. Если нужно перевести сложный текст на английский, немецкий, французский или даже японский, DeepL сделает это лучше большинства онлайн-переводчиков. Особенно он хорош там, где Google Translate путается: в идиомах, сложных выражениях и длинных предложениях.

Легко переведёт статью для реферата по географии или поможет понять, о чём песня любимой группы.

WRITEFULL – нейросеть для грамотных текстов на английском. Вы написали эссе, но не уверены в грамматике? Writefull подскажет правильные варианты, перефразирует предложения и поможет сделать текст живым и естественным – как у настоящего носителя языка.

Поможет проверить сочинение по английскому перед сдачей или оформить письмо для друга из Великобритании.

MATHGPT – математический ассистент. Математика – это не страшно,

когда у тебя есть помощник, который не просто решает задачу, но и объясняет, как что делал. MathGPT «читает» формулы, разбирается в уравнениях и помогает понять ход решения.

Поможет подготовиться к контрольной по алгебре или разобраться с задачами по физике.

BLACKBOX – нейросеть для тех, кто учит программирование. Поддерживает более 20 языков программирования – от Python до C++. Поможет написать код, найти ошибку, подсказать, как оптимизировать решение.

Легко может написать простую игру на Python или подготовить задание по информатике.

TOME – мастер презентаций. Нужно быстро собрать презентацию для урока истории или биологии? Просто опишите тему – например, «Жизнь в Древнем Египте» – и Tome сгенерирует слайды с текстом, картинками и логичной структурой.

Сделает презентацию для проекта по экологии и спасёт вечер.

GEMINI – универсальный помощник от Google. Может проверить текст на ошибки, перевести фразу, придумать индивидуальные тесты для самопроверки, помочь с изучением нового языка или даже расписать учебный план на неделю.

Подготовит план подготовки к экзамену или потренирует письменную речь на английском.

RIVERSIDE AI TRANSCRIPTION – расшифровщик аудио и видео. Устали переслушивать лекции по сто раз? Загрузите аудиофайл в Riverside – и получите точный текст, с которым можно быстро работать: подчёркивать важное, писать конспекты или готовиться к пересказу.

ИИ поможет сделать конспект по записи школьного урока.

PERPLEXITY AI – нейросеть для поиска информации. Она умеет находить проверенные факты, объяснять сложные темы простыми словами и даже сразу указывать источники. Особенно полезно для подготовки рефератов и сообщений.

Сможете, например, найти надёжную информацию для проекта о глобальном потеплении.

CANVA MAGIC WRITE – креативный текстовый помощник. Работает внутри известного сервиса Canva. Поможет написать текст для постера, подобрать цитаты, придумать заголовки для проектов и красиво оформить идеи.

Поможет создать постер на тему «За здоровый образ жизни» к следующему часу.

Нейросети – это помощник, а не волшебная палочка. Учителя всегда видят, когда работа сделана своими силами, а когда просто «сгенерена». Используйте ИИ, чтобы понять тему, структурировать знания и стать сильнее в учёбе, тогда это будет реально вашим преимуществом.

Самая мощная нейросеть – наш собственный мозг. Прокачивайте его!



КАК МЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗА КУЛИСАМИ РОК-ОПЕРЫ ПО ЛЕРМОНТОВУ

Тайны «Полнолуния»

Как только мы с моей коллегой по редакции Аней услышали о «Полнолунии», решили – идём. Ведь режиссёр пообещал: каждое выступление будет особенным, с трансформациями и метаморфозами прямо на сцене. А ещё – у нас был особый план: попасть за кулисы и поговорить с создателями и участниками спектакля.

ЗА КУЛИСАМИ

Тёплый весенний вечер, служебный вход, лёгкое волнение – мы словно шпионы в мире театра. Нас встречает Эля, проводница по закулисью, и сразу ведёт через длинные коридоры. Заглядываем в гримёрки: актёров больше десяти! Для крошечной поэмы – впечатляюще.

Пробегаем мимо Максима Денисова – он играет демона Дарьяла – но остановиться нельзя: нас ждут кулисы.

И вот мечта сбылась. Огромный тёмный замок, как настоящий. Тени, свет, запах сцены... Волшебство! Успели сделать пару фото и заняли места в третьем ряду. Пошли обсуждения: что спросить актёров, как построить материал. И вдруг – третий звонок. Начинается.

ПОЛНОЛУНИЕ НА СЦЕНЕ

Что-то рассказывать о сюжете не будем – спойлерить нехорошо. Но несколько вещей стоит знать заранее. Первоисточник – стихотворение. Значит, тексты персонажей – в стихах. Плюс – это опера, а значит, реплик почти нет, только пение. И всё это – под мощный рок-аккомпанемент.

«Полнолуние» перенесло нас на древний Кавказ: танцы, обряды, странные традиции выбора жениха. На сцене чередовались войны, демоны, любовь и смерть. И всегда рядом – полная луна: иногда золотая, иногда кроваво-красная. Луна стала символом Дарьяла, злого духа.

Сценография потрясающая: тот самый замок, что мы видели за кулисами, дым, свет, живые смены декораций. Все три часа спектакля пролетели незаметно.

Особенно мощно смотрелись вокальные партии – исполнять такие арии под рок-музыку под силу только сильнейшим голосам. Единственное, что смущало: иногда грустные тексты шли под весёлую мелодию. Но атмосфера всё равно затягивала.

Мы закончили смотреть рок – оперу в 10-м часу вечера, и, не задерживаясь, побежали разговаривать с актёрами и художником по свету.

СВЕТ, КОТОРЫЙ СОЗДАЁТ ВОЛШЕБСТВО



Екатерина Серкова, художник по свету:

– Свет – это как минимум 50% успеха спектакля. Если он поставлен правильно, зрителю уже нравится то, что он видит. А если оставить только дежурный свет – никто не поймёт, понравился спектакль или нет,



потому что у человека очень сильное восприятие света.

В «Полнолунии» мы с режиссёром Сергеем Сметаниным подбирали каждый оттенок очень тщательно. Тёплый свет – для живых людей, холодный – для умерших или персонажей из воспоминаний. Луна в небе над сценой – символ демонического начала. А ещё – дымовое ущелье в оркестровой яме, которое подсвечивается кроваво-красным.

После премьеры я постоянно вношу изменения: добавили прожекторы («пушки»), которые подсвечивают героев – Орлана и Дарьяла. Их свет может менять оттенки – уходить в белизну или желтизну. На премьере всё было проще, только водящие лампы с голубыми фильтрами, а сейчас свет стал более живым, глубоким.

Важно помнить: цвет помогает передать не только характер героя, но и его эмоции. Например, сцены с демоном окрашены в холодные, гнетущие тона, а в момент финальной битвы с дьявольским ущельем сцена горит красным, дымится башня. Свет ведёт за собой настроение спектакля.

Я всегда говорю: свет – это творческая работа. Я не просто нажимаю кнопки, я творю атмосферу каждой сцены.

ЧТО ДУМАЮТ САМИ АКТЁРЫ

За красивыми декорациями, светом и густыми голосами скрывается огром-

ная работа, творчество и настоящая страсть к театру.



Савелий Лосев, актёр, исполнитель роли Дарона:

– Каждый спектакль получается чуть-чуть другим, отличным от предыдущего – всё зависит от настроения, от того, как ведут себя партнёры. Даже две одинаковые сцены я могу сыграть по-разному. Самые волнительные моменты – первые пять минут на сцене. Потом постепенно привыкаешь к обстановке. Но волнение всё равно остаётся: ноги могут дрожать прямо во время сцены – надеюсь, зрители этого не замечают!

Костюмы иногда доставляют неудобства: тугие, тяжёлые, а времени на переодевания мало. Нам даже запрещают сильно худеть или полнеть, чтобы всегда влезать в пошитые костюмы. Шьют их с учётом всех движений и трюков в постановке.

А когда спектакль заканчивается, и мы выходим на поклон, о чём я думаю? Честно – о еде! После трёх часов на сцене очень хочется есть.



Арина Стрельник, актриса, исполнительница роли Альзан:

– Я играю в Ивановском музыкальном театре первый сезон, но в «Полнолунии» уже более десяти раз. Очень люблю свою первую арию – «Выходную». Она раскрывает светлый, немного грустный характер Альзан. С каждым спектаклем я всё больше вживалась в роль, находила новые оттенки.

Репетиции бывают разными. Иногда – в обычной одежде, а на генеральных – уже в костюмах и с реквизитом. Без этого на финальную сдачу спектакля нас бы не допустили. Ведь одно дело – двигаться в воображении, а другое – на сцене, где всё настоящее.

В «Полнолунии» всё по-настоящему: живой вокал, живые эмоции. Конечно, иногда трудно репетировать без декораций – хочется видеть замок, свет, партнёров. Но когда всё скла-



дывается, спектакль становится живым, а роли – настоящими.

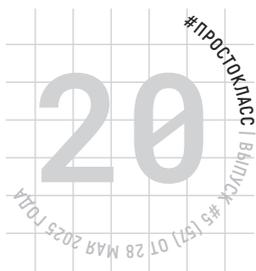
Создавать персонажа – это не только петь и двигаться. Нужно знать и понимать эпоху, культуру, характер героя. Тогда роль получается цельной, а зритель верит тебе. Альзан – нежная, чистая душа. И для меня это честь – играть такого персонажа.

ЭМОЦИИ ВМЕСТО ВЫВОДОВ

На протяжении почти трёх часов «Полнолуния» мы сидели, затаив дыхание. настолько сильно нас захватил симбиоз актёров на сцене и завораживающая атмосфера Кавказа. Было особенно приятно видеть, как на сцене ставят не самые известные произведения, да ещё такие короткие, как «Тамара». Bravo актёрам, bravo режиссёру Сергею Сметанину, bravo художнику по свету – и всем, кто создаёт такие настоящие театральные шедевры!

Отдельное спасибо нашей проводнице Эле – за то, что помогла исполнить мечту и провела нас туда, куда рядовые зрители обычно не попадают – за кулисы.

Спешите открыть для себя мир театра! #Простокласс всегда рядом, чтобы показать вам то, что обычно скрыто от глаз. И не пропустите «Полнолуние», останетесь в восторге. Билеты доступны по Пушкинской карте, возрастное ограничение 16+.



Плейлист на старте лета

УЧЕБНЫЙ ГОД ПОЧТИ ПОЗАДИ. ОСТАЛИСЬ ПОСЛЕДНИЕ УРОКИ, ПОСЛЕДНИЕ ЗВОНКИ, ПОСЛЕДНИЕ ШКОЛЬНЫЕ ДНИ – И ВПЕРЕДИ ДОЛГОЖДАНОЕ ЛЕТО. ЧТОБЫ СКРАСИТЬ ОЖИДАНИЕ И ЗАРЯДИТЬСЯ НАСТРОЕНИЕМ, Я СОБРАЛА ПЛЕЙЛИСТ ДЛЯ САМЫХ РАЗНЫХ ПОГОЖИХ МОМЕНТОВ. СЛУШАЙТЕ, МЕЧТАЙТЕ И ЛОВИТЕ ЛЕТНИЙ ВАЙБ!

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 5 (57) 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: К. Ярцева, А. Новожилова, А. Матрёнина, А. Арефьева, М. Макашина, О. Рычагова, А. Литовченко, А. Арибжанова, И. Берстнев
Фото: shutterstock.com, pinterest.ru, Р. Лаврентьев, И. Берстнев, А. Матрёнина, архив «Волонтеры-медики», ИГУД, А. Новожилова, архив Р. Зайцева, М. Макашина, архив Ивановского музыкального театра
Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать 21.05.2025 г. в 12:00
Дата выхода: 28.05.2025 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. Благодравова, д. 3
Тел.: +7 (4922) 24-36-72
Номер заказа: 30822
Тираж: 5 000 экз.

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

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

«ПРОСТО ПРОВАЛИВАЙ» – THE HATTERS



Необычный выбор для весны-лета? Возможно. Но именно эта песня отлично передаёт настроение последних дней в школе – лёгкую грусть, расставания, первую неразделённую любовь. Юра Музыченко снова сделал «бомбу»: в треке смешались пианино, аккордеон и задорная подача. Скоро мы скажем весне «проваливай» и окунёмся в лето.

«WHAT WAS I MADE FOR?» – BILLIE EILISH



Дождливый май, серое небо, гром и молнии – как будто сама природа выбрала эту песню для своего саундтрека. Лёгкая грусть и спокойная печаль идеально ложатся на дождливые вечера. Отличная музыка, чтобы задуматься о будущем или просто пройтись под ливнем.

«ЛОВИ» – СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ



Песня для вечерних прогулок, когда вокруг зажигаются огни, а майский ветер приносит запах лета. Даже если рядом нет друзей, Лазарев «погуляет» с вами сам: «Лови со мной эти волны ночного города». Ровный ритм, яркие биты и ощущение лёгкости – всё, что нужно для майских вечеров.

«HOUDINI» – DUA LIPA



Мечтаете о пляже, море и солнце? «Houdini» поможет настроиться на летний лад. Представьте: тёплый песок, мокрые следы на берегу, яркое солнце – и вы уже мысленно в отпуске. Пока лето ещё только близится, эта песня подарит прайвные ощущения.

«РОККИ» – ZIVERT



Да, ту самую песню, которую пару лет назад играли на каждом шагу. Но у «Рокки» есть особый вайб: она бодрая, быстрая, как последние суматошные школьные дни. Отлично подойдёт для утренней зарядки, пробежки или просто, чтобы встряхнуться и напомнить себе: «В этой жизни всё зависит от тебя».

«FLOWERS» – MILEY CYRUS



Песня, с которой хочется идти по улице, гордо задрать подбородок. Она про самостоятельность, про то, как классно уметь радоваться жизни без ожидания чьей-то поддержки. Идеально звучит в последние школьные дни, когда ты понимаешь: всё только начинается – твоя дорога, твои правила.

«DANCING IN THE MOONLIGHT» – JUBEL



Старый хит в новой обработке. Лёгкий, летний, воздушный трек, под который хочется танцевать ночью под открытым небом или ехать на велосипеде вдоль зелёных парков. Отлично подойдёт для первых июньских вечеринок и прогулок на закате.

«СИЯЙ» – МОЯ МИШЕЛЬ



Песня для тех, кто уже чувствует, что скоро лето заиграет всеми красками. Нежная и мечтательная композиция про веру в себя и в свои мечты. «Сияй, несмотря ни на что» – отличное напоминание себе перед экзаменами, выпускными и всеми важными событиями.