

#ПРОСТОКЛАСС

ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
12+
ИЮНЬ 2026
#6 (69)

#ЛАГЕРЬ

БЫТЬ ВОЖАТЫМ —
— ЭТО В СЕРДЦЕ

ДУМА О БУДУЩЕМ
/ СТР. 4-5

СТИЛИСТ О ЛЕТНЕЙ
МОДЕ / СТР. 8

ИГРАЕМ В ЛАКРОСС
/ СТР. 16-17

ЧТО ТАКОЕ ПЛЕНЭР
/ СТР. 18-19

КАК СТАТЬ ВОЖАТЫМ

СТР. 10-11

Пар со вкусом риска

ПАР С АРОМАТОМ КЛУБНИКИ, МАНГО ИЛИ ЖВАЧКИ МНОГИМ ПОДРОСТКАМ КАЖЕТСЯ ЧЕМ-ТО БЕЗОБИДНЫМ. НЕ СИГАРЕТА ЖЕ. НЕ ДЫМ. ПРОСТО «ВКУСНЫЙ ПАР». НО ЗА ЭТОЙ КАРТИНКОЙ СКРЫВАЕТСЯ СОВСЕМ ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.



По данным исследований и опросов, тема вейпинга в Иванове и Ивановской области давно перестала быть редкостью. Электронные сигареты особенно популярны среди молодёжи, а, по локальным данным, вейпы используют и подростки в возрасте от 12 до 18 лет. При этом около 70% опрошенных жителей региона поддерживают полный запрет на продажу электронных испарителей.

Проблему решили обсуждать не только взрослые. Ивановская городская ученическая дума (ИГУД) запустила городской профилактический проект «Пар со вкусом риска». Его идея проста: подростки говорят с подростками честно и без нравоучений.

Никаких скучных лекций, запугивающих плакатов или разговоров в духе «просто нельзя». Вместо этого – открытый диалог на понятном языке, подкреплённый фактами.

В рамках акции в школах города проходят классные часы, которые проводят сами школьные депутаты. Они рассказывают о том, что на самом деле входит в состав жидкостей для вейпов, как никотиновая зависимость формируется даже быстрее, чем кажется, и какие последствия «безобидное парение» может оставить для организма.

Разговор дополняют информационные буклеты – короткие, понятные, без лишней воды. В них собраны факты о составе вейпов, токсичных веществах, зависимости и признаках возможного отравления.

Главная цель проекта – не напугать подростков, а дать им информацию, на основе которой можно сделать осознанный выбор.

Потому что пар со вкусом фруктов – это не только ароматизаторы. Это ещё и химические соединения, о которых большинство подростков просто не задумываются.

Куратор проекта, депутат ИГУД Ксения Козлова, считает, что говорить о таких вещах важно именно на языке сверстников.

«Видео, которое мы сняли для освещения и продвижения проекта, – самый честный и работающий формат. Мы говорим как сверстники, без скучных лекций. Ролик увидит больше людей, чем тысяча буклетов. Это реальный шанс переломить моду на вейпы».

По словам депутата ИГУД Юлии Антонычевой, проблема подросткового вейпинга сегодня куда масштабнее, чем кажется по сухой статистике.

«Важно понимать, что зависимость от электронных сигарет среди подростков –

это реальная проблема. По данным из открытых источников кажется, что цифры не такие большие, но на деле мы прекрасно понимаем, что таких подростков гораздо больше. Этот проект не про запрет, а про попытку обезопасить подрастающее поколение, которое часто начинает курить просто потому, что это считается модным, не задумываясь о последствиях».

Авторы проекта уверены: бороться с модой на вейпы запретами сложно. А вот честным разговором – возможно.

Потому что иногда одно вовремя сказанное «ты точно знаешь, что сейчас вдыхаешь?» работает сильнее любой запрещающей таблички.



РОБОТЫ СТАЛКИВАЛИСЬ НА РИНГЕ, ЗРИТЕЛИ ЗАМИРАЛИ, А УЧАСТНИКИ НАПРЯЖЁННО СЛЕДИЛИ ЗА КАЖДЫМ ДВИЖЕНИЕМ УМНЫХ МАШИН. ТАК В ИВАНОВЕ ПРОХОДИЛ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП МЕЖДУНАРОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ «РОБОФИНИСТ – 2026» – СОРЕВНОВАНИЯ, ГДЕ ШКОЛЬНИКИ ОТ 6 ДО 18 ЛЕТ СОБИРАЛИ, ПРОГРАММИРОВАЛИ И ИСПЫТЫВАЛИ РОБОТОВ В САМЫХ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ: ОТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СУМО ДО ПРОХОЖДЕНИЯ СЛОЖНЫХ ТРАСС. ДЛЯ ОДНИХ ЭТО БЫЛ ПЕРВЫЙ ОПЫТ, А ДЛЯ ДРУГИХ – ШАГ К БОЛЬШИМ ИНЖЕНЕРНЫМ ПРОЕКТАМ И ФИНАЛУ ФЕСТИВАЛЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.

Роботы идут в бой

Одной из самых непростых номинаций стал конкурс «Робот в мешке». Здесь у участников не было возможности заранее подготовиться к конкретным заданиям: условия становились известны только на месте. За ограниченное время ребятам нужно было собрать и запрограммировать сразу несколько роботов по краткому описанию.

Именно в этой номинации отличилась ученица 1 «Д» класса Вероника Смирнова, которая в составе команды «Электроники!» заняла первое место среди 35 команд, набрав 37 баллов из 40 возможных.

«Задача на конкурсе состояла в том, чтобы в строго отведённое время – 1 час 45 минут – собрать и запрограммировать четырёх роботов. Например, в одном из заданий нужно было сделать жирафа для зоопарка: ему поменяли воду, и каждые пять секунд он должен был опускать голову, чтобы напиться», – рассказала Вероника.

По её словам, самым сложным оказалось отсутствие чётких инструкций. «Нужно было самим быстро придумать модель, собрать её, а ещё разобраться с элементами программирования, с которыми раньше мы не работали. Было очень волнительно, но при этом очень хотелось победить».

Связать своё будущее с технологиями Вероника тоже не против.

«В будущем хочу стать конструктором и разрабатывать новых роботов, которые будут выполнять за людей всю сложную работу».

За полтора часа отведённого времени участникам действительно пришлось работать в очень напряжённом темпе. Например, собрать грузовик на ременной передаче и запрограммировать его на определённые действия – лишь одно из возможных испытаний.

Тренер Екатерина Колычева считает, что робототехника развивает у школьников не только технические навыки.

«В первую очередь это техническое творчество. Ребята создают, моделируют, программируют своих роботов, и мы можем увидеть их старания воочию. Также это развивает техническое и инженерное мышление».

По её словам, подготовка к таким соревнованиям занимает целый год, но заранее выучить «правильный ответ» всё равно не получится.

«Задания им заранее неизвестны, они получают их только в день соревнований. Поэтому здесь честная борьба».

Педагог-организатор технического творчества и инноваций Дарья Захарова отметила, что такие фестивали важны не только как соревнование, но и как возможность для общения и обмена опытом.

«Это интересный опыт для любителей робототехники. Здесь ребята могут показать, чему научились за это время, попробовать себя в новых задачах и познакомиться с такими же креативными участниками».

Одними из самых зрелищных дисциплин стали соревнования по интеллектуальному сумо.



Сумо – это состязание роботов, напоминающее настоящее японское сумо. Два робота выезжали на круглый ринг и пытались вытолкнуть друг друга за пределы поля. Управлять ими во время боя было нельзя – машины действовали самостоятельно по заранее написанной программе.

Числа 10×10 и 15×15 обозначали размер робота:

- в категории 10×10 робот должен был быть не больше 10 на 10 см;
- в категории 15×15 – не больше 15 на 15 см.

Побеждал тот, чей робот оказывался быстрее, сильнее и «умнее».

Участник соревнований Даниил Богданов был уверен: в таких боях многое решает не только мощность конструкции.

«Робот должен быть мощным, желательно быстрым. Но важна и хорошая конструкция, чтобы уложиться в рамки. Мы сделали программу для своего робота, хоть она и простенькая. Но иногда самое простое оказывается самым эффективным».

И действительно: схватка роботов длилась всего несколько секунд. Один удар – и соперник уже оказывался за пределами ринга. А вокруг слышалось: «Давай! Давай!»

На фестиваль приехали не только участники из Иванова. В этом году свои команды представили Нижний Новгород, Ярославль, Москва, Санкт-Петербург, Владимир, Муром и Республика Чувашия.

После состязания, участники обсуждали ошибки, победы и неожиданные решения. И понимали: главное здесь всё-таки не кубки и подарки. Пока взрослые только говорят о технологиях будущего, школьники уже учатся создавать их своими руками.

ЗАВЕРШАЕТ РАБОТУ ДЕСЯТЫЙ СОЗЫВ ГОРОДСКОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ ДУМЫ. ДВА ГОДА ИГУДОВЦЫ ПРОЖИЛИ КАК ОДНУ НАСЫЩЕННУЮ СМЕНУ: РАБОТА В АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА, ПЕРВЫЕ ШАГИ НА СЦЕНЕ, ЗАПИСЬ ПЕСНИ, ФОРУМЫ, ВСТРЕЧИ СО ШКОЛЬНИКАМИ. НО ГЛАВНОЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ ЗА ЭТИМИ СОБЫТИЯМИ – ДЕСЯТКИ СОБСТВЕННЫХ ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ РЕБЯТА ПРИДУМАЛИ И ДОВЕЛИ ДО КОНЦА. САМЫЕ РАЗНЫЕ: ОТ ЛОКАЛЬНЫХ АКЦИЙ ДО ГОРОДСКИХ СОБЫТИЙ. КАЖДЫЙ ИЗ НИХ РОЖДАЛСЯ ИЗ ЖИВОГО ЗАПРОСА ШКОЛЬНИКОВ – И КАЖДЫЙ НАХОДИЛ ОТКЛИК.

Дума о будущем

Самым ценным оказалась не громкость мероприятий, а тихая, ежедневная работа команды. Депутаты учились слышать тех, кто обычно молчит, брать ответственность за безопасную среду в школах, не бояться ошибок и идти дальше. Акции, которые они проводили, сначала вызывали удивление, потом интерес, а в итоге – настоящее объединение учеников. В школах Иванова заговорили о том, что раньше часто обходили стороной. Именно это и стало главным результатом.

За эти два года были и взлёты, и падения. Но рядом всегда оставались те, кто шёл плечом к плечу. Именно команда, по общему признанию, запомнится навсегда.

Сейчас перед десятым созывом стоит последняя задача – достойно завершить начатое, особенно то, что касается создания комфортной и безопасной школьной атмосферы. А дальше – передать опыт следующим, уже не как участники, а как выпускники.

Уходя, десятый созыв оставляет короткое напутствие: без ошибок нет роста, трудности проходят, а наставники всегда рядом, чтобы помочь воплотить даже самую смелую идею.

Но завершение работы десятого созыва – не точка. Уже в сентябре ИГУД объявит набор в одиннадцатый созыв. История думы продолжается, и каждый следующий шаг будет опираться на то, что сделано сегодня. Мы задали депутатам несколько вопросов – и вот что они ответили.

ЧЕМУ ВЫ СМОГЛИ НАУЧИТЬСЯ В УЧЕНИЧЕСКОЙ ДУМЕ?

Полина Ситанова, депутат ИГУД:

– ИГУД – это целая жизнь! Мы пробовали себя в разных сферах: впервые выходили на сцену, записали песню, попробовали себя в роли актёров, выступали на форумах и в школах, постоянно учились чему-то новому и важному.

Юлия Антонычева, депутат ИГУД:

– Мы работали в администрации города, создавали собственные проекты с нуля – от идеи до полной реализации.

Мария Кузьмина, куратор ИГУД:

– За время работы в Думе мы получили навыки, которые не дают в обычном школьном классе. Это и проектное управление – когда ты не просто придумываешь идею, а превращаешь её в реальный проект, ищешь ресурсы и добиваешься результата. Это и юридическая, организационная грамотность: работа с регламентом, протоколами, процедурами голосования. Это и коммуникация: взаимодействие с администрацией, управлением образования, интервью, соцсети. Но главное – ответственность за решение чужих проблем и умение доводить дела до конца.

ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗАПОМНИЛОСЬ ЗА ВРЕМЯ РАБОТЫ?

Полина Ситанова:

– Наверное, команда. Было множество взлётов и падений, но рядом

всегда были люди, которые проходили этот путь вместе с тобой.

Мария Кузьмина:

– Больше всего запомнилась общегородская конференция старшеклассников, где проходит отбор идей и формируется новый состав. Это момент, когда выходишь на сцену, представляешь свой проект, видишь в зале серьёзные лица депутатов настоящей Городской Думы и понимаешь, что тебя действительно слушают. А ещё запомнились заседания, где после жарких споров решающий голос председателя буквально менял судьбу проекта. Это ощущение взрослой политики.

Нина Шулекина, председатель ИГУД:

– Больше всего запомнились общие победы и поражения. Каждое мероприятие чему-то учило. Что-то не получалось, но мы не стояли на месте и продолжали идти вперёд.

КАКИЕ ПРОЕКТЫ СТАЛИ САМЫМИ ВАЖНЫМИ?

Юлия Антонычева:

– Самый яркий и по-настоящему нужный проект для меня – «Нет психологическому насилию» вместе с линией «Красная линия». Это не про-

сто акция, это возможность анонимно сказать о том, что кому-то больно, и получить поддержку. Я видела, как тихие истории находили выход, а люди начинали бережнее относиться друг к другу.

Полина Ситанова:

– Самый любимый проект для меня – «Орден сердец». Педагогов важно благодарить, важно говорить им «спасибо». Я видела множество искренних слов от родителей и учеников. Ведь каждый учитель продолжается в своём ученике.

Мария Кузьмина:

– У каждого проекта своя ценность, но я выделяю три. «Военный вальс» – это живая связь поколений, не просто танец, а память, которая остаётся в сердцах. «Троллейбус памяти» – необычный формат, когда городской транспорт превращается в интерактивный музей. А «Нет психологическому насилию» – пожалуй, самый смелый проект, потому что мы начали открыто говорить о буллинге и травле.

КАКИМ ВЫ ВИДИТЕ БУДУЩЕЕ ИГУД?

Юлия Антонычева:

– Я вижу ИГУД как пространство, где рождаются проекты, которые дей-



ствительно помогают школьникам становиться сильнее и человечнее.

Полина Ситанова:

– Дорогие будущие депутаты, без ошибок не будет роста. Проходите через трудности, не опускайте руки. Рядом всегда будут кураторы, готовые помочь воплотить ваши идеи.

Мария Кузьмина:

– Мы видим ИГУД как настоящий социальный лифт. Хочется, чтобы это были не разовые акции, а системные проекты, которые реально влияют на городскую повестку. Чтобы ИГУД воспринимали не как формальность, а как равного партнёра.

Нина Шулекина:

– Желаю XI созыву быть по-настоящему активным коллективом, который будет зажигать огонь в глазах детей и вдохновлять на добрые дела. Мы сами подростки и понимаем, чего часто не хватает современным школьникам.



ЛЕТО – МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ: ПРОГУЛКИ ДОПОЗДНА, РЕЧКА, ПОЕЗДКИ, ВЕЛОСИПЕДЫ, ЛАГЕРЯ И ОЩУЩЕНИЕ ПОЛНОЙ СВОБОДЫ. НО ВМЕСТЕ С КАНИКУЛАМИ ПРИХОДИТ И СЕЗОН ТИПИЧНЫХ ЛЕТНИХ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМИ ВРАЧИ СТАЛКИВАЮТСЯ КАЖДЫЙ ГОД. ПЕРЕГРЕВ, СОЛНЕЧНЫЕ УДАРЫ, ТРАВМЫ, УКУСЫ НАСЕКОМЫХ, ОТРАВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ КУПАНИЯ В НЕПОДХОДЯЩИХ ВОДОЁМАХ – ВСЁ ЭТО ЛЕТОМ ПРОИСХОДИТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ.

Опасности лета

О том, какие риски наиболее опасны для подростков и как избежать неприятностей, рассказала Елена Иванова, врач-педиатр, заведующая Детской поликлиникой №7.

КОГДА СОЛНЦЕ СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ

По словам врача, одна из самых распространённых летних проблем у подростков – перегревание организма. Причина часто кажется банальной: отсутствие головного убора и недостаток воды в жару.

– Подростки много времени проводят на улице, активно двигаются, гуляют под солнцем и при этом нередко практически не пьют воду. На этом фоне организм может перестать справляться с терморегуляцией, – объясняет Елена Владимировна.

Перегревание проявляется слабостью, головокружением, головной болью, тошнотой, покраснением кожи и учащённым сердцебиением. В более тяжёлых случаях возможно повышение температуры, судороги и потеря сознания.

Солнечный удар считается ещё более опасным состоянием. Он возникает из-за интенсивного воздействия солнечных лучей на голову и может сопровождаться резкой головной болью, шумом в ушах, нарушением зрения и сильной слабостью.



Если человеку стало плохо на жаре, его необходимо как можно быстрее переместить в прохладное место, уложить, обеспечить доступ свежего воздуха и дать воду небольшими порциями. При ухудшении состояния нужно обращаться за медицинской помощью.

Врач подчёркивает: простые меры защиты действительно работают. Головной убор, вода и перерывы в тени снижают риск перегрева в несколько раз.

ПОЧЕМУ ОПАСНО РЕЗКО ПРЫГАТЬ В ВОДУ

Ещё одна типичная летняя ситуация – переохлаждение после купания. Особенно часто это происходит, когда человек долго находился на солнце, а затем резко заходит в холодную воду.

Организм реагирует на перепад температуры стрессом: сосуды сужаются, нарушается теплообмен, возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Переохлаждение может сопровождаться ознобом, дрожью, слабостью, бледностью кожи и нарушением координации. В тяжёлых случаях возможна потеря сознания.

– Очень важно внимательно относиться к выбору водоёма и не переоценивать возможности своего организма, – отмечает Елена Владимировна.

Врач советует не купаться слишком долго в холодной воде, избегать неизвестных мест и внимательно следить за самочувствием.

«ЗУД КУПАЛЬЩИКА»: ИСТОРИЯ ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

С купанием связана и ещё одна проблема, о которой многие подростки даже не слышали. Речь идёт о церкариальном дерматите – заболевании, которое в народе называют «зудом купальщика».

Елена Владимировна вспоминает случай из своей практики:



– На приём обратился подросток 15 лет с жалобами на сильный зуд и сыпь. За день до этого он купался в речке. Сыпь появилась на груди, спине, руках и ногах.

После осмотра врач пришла к выводу, что речь идёт именно о церкариальном дерматите – кожной реакции на личинки паразитов, которые могут находиться в воде, особенно в стоячих водоёмах.

К счастью, симптомы полностью прошли примерно через неделю.

Чтобы снизить риск подобных проблем, врач рекомендует выбирать проверенные места для купания и обязательно принимать душ после водоёма.

ЛЕТНИЕ ОТРАВЛЕНИЯ: КАК НЕ ИСПОРТИТЬ КАНИКУЛЫ

В жаркую погоду значительно возрастает риск пищевых отравлений. Высокая температура создаёт идеальные условия для размножения бактерий, особенно если продукты неправильно хранятся.

Наибольшую опасность представляют уличная еда, плохо вымытые ягоды и фрукты, а также вода из неизвестных источников.

– Многие подростки летом перекусывают на ходу, покупают напитки и еду в случайных местах, забывают мыть руки. Всё это повышает риск кишечных инфекций, – говорит врач.

Чтобы избежать проблем, специалисты советуют покупать продукты только в проверенных местах, хранить еду в прохладе, тщательно мыть овощи и фрукты и пить только безопасную воду.

КОМАРЫ, КЛЕЩИ И АЛЛЕРГИЯ

Летом возрастает и количество укусов насекомых. Комары, мошки и клещи могут не только вызывать аллергии, но и переносить опасные заболевания.

Особую осторожность врач советует соблюдать в лесах, парках и местах с высокой травой.

Для защиты рекомендуется использовать репелленты, носить светлую закрытую одежду и регулярно осматривать тело после прогулок на природе.

Если клещ всё-таки присосался, лучше не пытаться самостоятельно решить проблему, а обратиться к медикам.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

По словам Елены Ивановой, большинство летних неприятностей можно предотвратить простыми привычками: соблюдать питьевой режим, быть осторожнее на солнце и в воде, следить за гигиеной и внимательнее относиться к своему самочувствию.

ЛЕТО НА СКОРОСТИ

Именно летом травматологи фиксируют резкий рост обращений подростков с ушибами, переломами и черепно-мозговыми травмами. Особенно часто причиной становятся падения на скорости, отсутствие защиты и переоценка своих возможностей.

О том, какие травмы летом встречаются чаще всего и как снизить риски, рассказал врач-травматолог Дмитрий Умин.

По словам специалиста, лидируют:

- ушибы и ссадины после падений;
- растяжения связок;
- переломы рук и ключиц;
- травмы коленей и голеностопа;
- черепно-мозговые травмы при падении с велосипеда или электросамоката.

Особенно часто подростки получают травмы при резком торможении, езде вдвоём на самокате, катании без шлема или попытках выполнять трюки без подготовки.

По данным Всемирной организации здравоохранения, использование защитного шлема значительно снижает риск тяжёлых травм головы при падениях с велосипеда и других средств индивидуальной мобильности.

КОГДА НУЖНО СРОЧНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

После падения нельзя игнорировать следующие симптомы:

- сильная боль;
- невозможность опереться на руку или ногу;
- выраженный отёк;
- деформация конечности;
- головокружение;
- потеря сознания;
- тошнота после удара головой.

Даже если кажется, что ничего страшного, некоторые травмы могут проявиться не сразу.

Лето должно запоминаться путешествиями, встречами и приключениями – а не визитами к врачам. Будьте внимательны!

Атлас профессий

В МАЕ В ЦЕНТРЕ «ПРИТЯЖЕНИЕ» ПРОШЛО ОБЛАСТНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «АТЛАС ПРОФЕССИЙ». ЭКСПЕРТЫ, ПЕДАГОГИ, ПСИХОЛОГИ И ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВУЗОВ ОБСУДИЛИ, КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ, СТРЕССА И ШАБЛОННЫХ СОВЕТОВ.

Мероприятие состоялось в рамках проекта «Время открытий: я на своём месте» при поддержке «Грантов Первых». Главной темой встречи стал один из самых непростых родительских вопросов: как помочь подростку найти своё направление и не ошибиться с выбором будущей профессии.

С приветственным словом выступила директор Центра «Притяжение» Ирина Хохлова. Она рассказала о проекте «Время открытий» и подчеркнула, что профессиональное самоопределение начинается задолго до подачи документов в вуз – с понимания интересов, сильных сторон и склонностей самого ребёнка.

Одной из ключевых тем стала роль семьи в профориентации. Светлана Протасевич, Уполномоченный по правам ребёнка в Ивановской области, поделилась с родителями практическими рекомендациями о том, как поддерживать подростка в период выбора профессии.

О важности честного диалога с подростками говорила Марина Прошек, кандидат психологических наук, доцент ИвГУ. По её словам, уважительный разговор и доверие часто оказываются полезнее любых тестов на профориентацию.

Не осталась без внимания и тема здоровья. Врач-педиатр, аллерголог-иммунолог Динара Ахмедуллина рассказала, почему в период экзаменов, учебных нагрузок и переживаний особенно важно следить за физическим и эмоциональным состоянием подростков.

Практической частью встречи стали выступления представителей вузов и специалистов Центра занятости. Родителям рассказали о правилах поступления, востребованных направлениях подготовки, профессиях в сфере экономики, дизайна и моды, а также о возможностях летней занятости для подростков.

Особый интерес вызвали видеопрезентации педагогов Центра «При-



тяжение», где наставники коротко рассказали о своих направлениях работы. Так родители смогли увидеть, как через увлечения дети развивают навыки, которые пригодятся в любой профессии: ответственность, дисциплину, умение работать в команде и уверенность в себе.

Завершилось собрание необычно: вместо формального финала участников ждал интерактивный тренинг по прохождению собеседований. На примере популярных мемов ведущий разобрал типичные ошибки соискателей и объяснил, как подготовиться к интервью так, чтобы чувствовать себя увереннее.



Не быть как все

СТИЛИСТ О МОДЕ ЛЕТА 2026

ЛЕТО ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ, А ЗНАЧИТ – САМОЕ ВРЕМЯ ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ. КАКИЕ ВЕЩИ БУДУТ В МОДЕ В ЭТОМ СЕЗОНЕ? МОЖНО ЛИ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО В ШКОЛЬНОЙ ФОРМЕ? И КАК НАЙТИ СВОЙ СТИЛЬ, ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО «НИЧЕГО НЕ ПОДХОДИТ»? ОБО ВСЁМ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ СО СТИЛИСТОМ НАТАЛЬЕЙ ПРОХОРОВОЙ.



НАТАЛЬЯ ПРОХОРОВА

Стилист

– Какие главные тренды лета 2026 стоит знать?

– Главный тренд сезона – женственность и одежда по фигуре. Огромные худи и слишком мешковатые вещи постепенно уходят на второй план, а им на смену приходят приталенные силуэты, которые подчёркивают талию. Именно поэтому одним из самых модных аксессуаров становятся ремни. Если на юбке или брюках есть шлёвки, ремень лучше добавить в образ.

Ещё один тренд – асимметрия. Это вещи необычного кроя: юбки, жакеты или платья с неровными краями и интересными складками. Они делают образ более живым и необычным.

В моде остаётся и низкая посадка – брюки и юбки в стиле 2000-х. Снова становится популярным романтический стиль: лёгкие ткани, морская тематика, расклёшенные брюки и тельняшки. При этом талия обязательно должна быть подчёркнута.

Также актуальны бельевые элементы – тонкие лямки, кружевные вставки и детали, напоминающие бельевой стиль. Но это не значит, что нужно носить настоящее бельё напоказ.

– Какие цвета и принты будут самыми модными этим летом?

– В тренде – акварельные принты с мягкими, размытыми переходами цвета, будто рисунок выполнен акварелью. Особенно красиво они смотрятся на лёгких тканях – шифоне и шёлке. Популярным остаётся и горошек – он особенно хорошо подходит подросткам. Ещё один тренд – винтажные орнаменты: узоры и декоративные элементы в стиле прошлых лет. Цветом года считается оттенок «облачный танцор» – мягкий нейтральный белый, который легко сочетать с другими цветами.

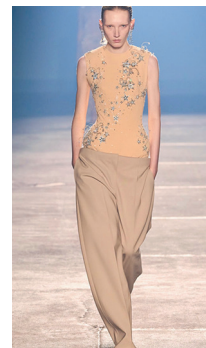
– Как найти свой стиль, если кажется, что «мне ничего не идёт»?



– На самом деле такое бывает редко. Сейчас мода очень разнообразна, поэтому подходящую одежду можно найти почти для любого человека и бюджета. Чаще всего проблема в том, что человек пока не понимает, какие вещи ему действительно подходят. Важно разобраться, какие цвета, фасоны и принты подчёркивают именно вашу внешность и характер. Когда появляется это понимание, выбирать одежду становится намного проще.

– Какие ошибки в стиле подростки делают чаще всего?

– Самая распространённая ошибка – желание быть как все. Сейчас часто можно увидеть подростков, которые вы-



глядят одинаково: худы, широкие джинсы, кроссовки. В такой толпе индивидуальность теряется. Важно не бояться выделяться и искать детали, которые будут подчёркивать именно ваш характер и стиль.

– Какие аксессуары сейчас особенно актуальны?

– Самые модные аксессуары сегодня – ремни и галстуки. Ремней в гардеробе может быть много: как базовых, так и ярких, акцентных. Галстук тоже давно перестал быть только частью делового стиля. Сейчас его легко сочетать даже с повседневной одеждой, чтобы сделать образ интереснее.

– Есть ли мода на длину юбок и платьев?

– Конечно. Для подростков сейчас особенно актуальна длина примерно на ладонь выше колена. Но при выборе важно учитывать особенности фигуры и собственный комфорт. Если есть полнота в ногах, лучше выбирать длину ниже колена – по самой стройной части ноги. А если ноги стройные, строгих ограничений почти нет.

– Что сейчас в моде у мальчиков?

– В мужской подростковой моде сейчас особенно популярны overshirt – плотные рубашки, которые могут заменить лёгкую куртку. Лучше всего смотрятся модели из денима или вельвета. Также актуальны аноракки – удобные куртки для дождливой и ветреной погоды, и карго – брюки с большими карманами, которые уже стали настоящей классикой. Главные цвета сезона – оливковый, шалфейный, песочный, тёмно-синий, а также терракотовый и пыльно-розовый для тех, кто любит выделяться.

Особое внимание стоит уделять фактурным материалам: вельвету, дениму и канвасу. Они делают образ более интересным и объёмным. А завершить его могут удобные кроссовки или лоферы.

ВОЖАТЫЙ В ЛАГЕРЕ – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПЕРВЫМ ПРОСЫПАЕТСЯ, ПОСЛЕДНИМ ЛОЖИТСЯ И ВСЁ ВРЕМЯ ДЕРЖИТ В ГОЛОВЕ ДЕСЯТКИ ЗАДАЧ И ПРОБЛЕМ: КТО ПОССОРИЛСЯ, КТО СКУЧАЕТ ПО ДОМУ, КТО НЕ ПРИШЁЛ НА ЗАВТРАК, КТО БОИТСЯ ВЫЙТИ НА СЦЕНУ И КАК ЗА ОДИН ВЕЧЕР ПРЕВРАТИТЬ ОТРЯД В КОМАНДУ.

Не спать до отбоя

Вожатые не просто проводят игры и зовут всех на зарядку – они становятся для ребят примером, старшими товарищами и теми, кто держит весь отряд вместе.

Георгий Филиппов впервые приехал в лагерь «Ломы» в 12 лет. Тогда вожатые показались ему людьми, которые

умеют всё: собрать отряд, придумать игру, поддержать, рассмешить и вовремя быть строгими. Позже детское впечатление стало целью – он решил вернуться в лагерь человеком, который ведёт за собой других.

Мы поговорили с Георгием и сотрудниками 30Ц «Ломы», чтобы понять,

каким должен быть хороший вожатый, зачем нужна школа вожатых, и почему лагерная жизнь меняет не только детей, но и самих вожатых.

«ЭТО БЫЛА МОЯ ДЕТСКАЯ МЕЧТА»

Георгий Филиппов, вожатый-наставник 30Ц «Ломы», говорит, что решение стать вожатым не было случайным.

– Это была моя детская мечта. Впервые в лагерь «Ломы» я приехал в 12 лет. Уже тогда вожатые стали для меня примером. Их энергия и любовь к своему делу вдохновили меня стать вожатым.

Так часто и начинается путь вожатого: сначала ты сам приезжаешь в лагерь, участвуешь в играх, смотришь на старших, а потом вдруг понимаешь, что хочешь быть не просто участником смены, а тем, кто создаёт эту атмосферу для других.

Но вожатый – это не только человек с гитарой, улыбкой и кучей идей для конкурсов. Это тот, кто отвечает за безопасность, настроение, дисциплину и доверие внутри отряда.

КТО ТАКОЙ ХОРОШИЙ ВОЖАТЫЙ

Работа вожатого сильно зависит от возраста детей. С младшими и старшими ребятами приходится общаться по-разному.

Яна Беляева, воспитатель 30Ц «Ломы», объясняет, что у каждого возраста есть свои сложности и плюсы.

– С младшими детьми, от 7 до 10 лет, проще в плане дисциплины: они привыкли слушаться взрослых, охотно участвуют в играх, меньше спорят. Но они требуют постоянного внимания здесь и сейчас: помочь одеться, напомнить помыть руки, уложить спать. Энергии уходит много.

Со старшими детьми, от 11 до 15 лет, другая история. Они самостоятельнее, с ними можно говорить на равных, обсуждать серьёзные темы и вместе придумывать дела. Но завое-

вать авторитет сложнее: подростки могут спорить, менять настроение и проверять взрослого на прочность.

– Однозначного ответа нет: кому-то ближе малыши, кому-то подростки. Главное – понимать возрастные особенности и искренне любить детей, независимо от их возраста, – говорит Яна.

Для школьников, которые думают о школе вожатых, это важный момент: вожатый не просто «весёлый ведущий». Он должен уметь слушать, объяснять, договариваться, замечать настроение ребёнка и не теряться, когда что-то идёт не по плану.

КАК НАХОДИТЬ ПОДХОД К ДЕТАМ

В лагере бывают разные дети: активные, стеснительные, упрямые, шумные, тревожные. Кто-то быстро включается в общие дела, а кому-то нужно время.

Яна Беляева говорит, что к «непослушным» ребятам важно не просто применять строгие правила, а сначала попытаться понять причину поведения.

– Находить подход к таким детям непросто, но главное – не ругать, а понять. Часто за плохим поведением стоит нехватка внимания или усталость. Я стараюсь поговорить с ребёнком наедине, дать ему ответственное дело и никогда не кричать. Иногда достаточно просто похвалить – и он сам меняется. Самые трудные дети потом часто становятся самыми надёжными и активными.

КАК ПОДРУЖИТЬ ОТРЯД

Лагерь – это место, где дети часто впервые оказываются в новом коллективе без родителей и привычных друзей. Поэтому одна из задач вожатого – помочь отряду стать командой.

По словам Яны Беляевой, это происходит через общие дела.

– Сначала мы проводим игры на знакомство, чтобы снять напряжение. Потом даём совместные задания: от простых до творческих. Например, подготовить концерт или придумать логотип отряда. Когда дети понимают, что вместе делать что-то интереснее и легче, они сами начинают тянуться друг к другу.

Очень важная лагерная традиция – вечерний «огонёк». Это не просто песни под гитару, а момент, когда отряд садится в круг и говорит о прошедшем дне, делится мыслями и чувствами.

– Именно тогда отряд становится настоящей семьёй, – говорит Яна.

Для подростков это может быть особенно ценно: в обычной жизни не всегда есть место, где можно спокойно высказаться и почувствовать, что тебя слушают.

ЗАЧЕМ НУЖНА ШКОЛА ВОЖАТЫХ

Стать хорошим вожатым без подготовки сложно. Можно быть активным, добрым и творческим, но этого недостаточно, если ты отвечаешь за детей.

Елена Куклина, старший воспитатель 30Ц «Ломы», считает, что школа вожатых даёт будущим вожатым системные знания.

– Обучение в школе вожатых даёт возрастную психологию, основы безопасности, организацию мероприятий и практику под руководством наставников. Подготовленные вожатые быстрее адаптируются в лагере, увереннее работают с детьми и совершают меньше ошибок.

Проще говоря, в школе вожатых учат не только проводить игры. Там объясняют, как общаться с детьми разного возраста, что делать в конфликте, как организовать мероприятие, как следить за безопасностью и как не растеряться, если план внезапно развалился.

Елена говорит, что даже если подросток приходит в школу вожатых ради сертификата, это не обязательно плохо.

– Для многих это первый серьёзный социальный опыт. Даже если человек не станет работать в лагере, он всё равно научится общаться с людьми, работать в команде и брать ответственность. Эти навыки пригодятся в любой профессии. Мы за то, чтобы дать шанс каждому.

ОШИБКИ НОВИЧКОВ

У начинающих вожатых часто есть две крайности. Первая – пытаться стать детям просто другом и забывать



про границы. Вторая – быстро выгореть, потому что человек не рассчитал силы.

– Многие начинают слишком дружить с детьми вместо того, чтобы выстраивать авторитет и управлять отрядом, – объясняет Елена. – Ещё одна частая проблема – неправильное распределение сил: к концу смены человек просто выгорает. Иногда новичкам сложно быстро перестраивать планы, если что-то идёт не по сценарию.

Вожатый действительно должен быть близким к детям, но при этом оставаться взрослым, который отвечает за порядок и безопасность. Это тонкий баланс: быть добрым, но не позволять садиться себе на шею; быть весёлым, но помнить об ответственности.

СОВЕТ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ВОЖАТЫМ

Георгий уверен: главное – любить своё дело и быть лидером в отряде.

– За вашу искренность, ответственность и доброту к детям вы получите самое дорогое – любовь и уважение.

Вожатый – это не просто человек, который проводит смену. Это тот, кто помогает другим почувствовать себя смелее, взрослее и нужнее. И если ты готов не только веселиться, но и отвечать за людей, школа вожатых может стать первым шагом к этому опыту.



ПОКА ОДНИ НЕ ЗНАЮТ НАЗВАНИЕ СТОЛИЦЫ РЕГИОНА, ОДИННАДЦАТИКЛАССНИК ШКОЛЫ №1 НИКОЛАЙ НАСЕДКИН МОЖЕТ ЧАСАМИ ГОВОРИТЬ О ГОРОДАХ, МАРШРУТАХ, ГЕОИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМАХ И О ТОМ, ПОЧЕМУ ГЕОГРАФИЯ – ЭТО НАУКА О БУДУЩЕМ.

География как билет в будущее

Недавно Николай стал призёром Всероссийской олимпиады школьников по географии – одной из самых сложных интеллектуальных олимпиад страны. Теперь он может поступить в ведущие вузы России без экзаменов. Но сам о себе говорит спокойно: «Я просто живу и учусь в своём темпе». Мы поговорили с Николаем о путешествиях на «Орлане», олимпиадной подготовке, страхе ничего не успеть и о том, почему география – это давно не только про столицы и реки.

– Расскажи немного о себе. Каким ты себя видишь вне олимпиад и учёбы?

– Привет, меня зовут Николай, я учусь в школе №1 города Иваново, в 11 «А» классе. Люблю жить, путешествовать – для меня это как отдыхина в повседневной жизни. Все ассоциируют меня с образом типичного отличника, но я просто живу и учусь в своём темпе, вывожу за счёт логики и кругозора.

– Почему именно география? С чего всё началось?

– Честно говоря, когда я был маленьким, мы с родителями гуляли по торговому центру и зашли в книжный магазин. Я очень захотел, чтобы мне купили карту, и с тех пор она висит у меня в комнате. Не думаю, что школа или учителя как-то особенно повлияли на меня в этом плане.

– Есть ли у тебя хобби, связанные с географией?

– Отчасти да. Небольшие путешествия каждый день – часть моей жизни. Может быть, это и не связано напрямую с изучением города и области с географической точки зрения, но интерес к познанию мира рос во мне вместе со знаниями по географии.

– Когда понял, что готов заниматься этим серьёзно?

– Знания постепенно нанизывались одно на другое. Когда сидел в интернете, всё больше хотелось прочитать очередную статью про какое-то место, событие или явление. А когда в 7–8 классе начал писать олимпиады и по-



НИКОЛАЙ НАСЕДКИН

Ученик 11А класса школы №1. Победитель ВСОШ по географии

нял, что у меня получается, интерес стал ещё сильнее.

– Как выглядела подготовка к олимпиаде?

– Самое сложное – собраться. Я занимался с доцентом кафедры истории, географии и экологии Дмитрием Марковым в ШГПУ и ИвГУ, где мы разбирали теорию и практику на серьёзном уровне. Ещё занимался в олимпиадной онлайн-школе – это такая нить, которая связывает регионы, где нет огромных сборных и на всероссийский этап обычно едет один-два человека.

– Как удавалось совмещать школу и подготовку?

– За пару месяцев до олимпиады я перешёл на домашнее обучение – так готовиться было проще. Это был рискованный шаг: если бы не получилась статья призёром, пришлось бы в последний месяц усиленно готовиться к ЕГЭ.

– Есть предметы, которые даются сложнее остальных?

– Для меня все предметы примерно одинаковы по сложности. Здесь многое зависит от подачи материала учителем – а это очень субъективно. Наверное, больше всего приходилось переступать через себя в литературе.

– Что тебя двигает вперёд?

– Я очень требователен к себе. И это достижение стало подтверждением моих стараний. Так что здесь я скорее соревновался сам с собой.

– Как справляешься с усталостью?

– Лучший антистресс – небольшое путешествие. Обычно это поездка туда-обратно на пригородном «Орлане»: Фурманов, Шуя, Тейково, Гаврилов Посад.

Это не так сложно, как кажется: вышел из дома на пару часов – и уже побывал в другом городе. Голова сразу становится светлее.

– Куда планируешь поступать?

– Диплом призёра даёт право поступить без экзаменов практически в любой вуз страны. Я планирую поступать в Высшую школу экономики на направление «География глобальных изменений и геоинформационные технологии».

Многие думают, что в географии уже всё изучено, но специалисты в этой сфере сейчас очень востребованы. Геоаналитика, геомаркетинг, карты, геоинформационные системы, дистанционное зондирование Земли – всё это уже используют и крупные компании, и обычные сервисы, которыми мы пользуемся каждый день. Смотрю в будущее.

– Каким ты видишь себя через несколько лет?

– Честно говоря, об этом даже немного страшно думать. Может быть, буду работать в отделе картографии крупной компании – Яндекс, Т-Банк, Газпрома. А может, создам собственную фирму, связанную со спутниковыми или беспилотными системами.

– Что бы ты сказал ребятам, которые только ищут «свой» предмет?

– Попробуйте цепляться за слова в каждом предмете. Всё начинается именно с интереса. Если появляется вопрос – сразу спрашивайте учителя или ищите ответ сами. Так постепенно становится понятно, что вам действительно интересно и на какие вопросы хочется искать ответы дальше.

Сегодня дипломы победителей и призёров Всероссийской олимпиады школьников действуют четыре года и дают право поступления в ведущие вузы страны без вступительных испытаний.

В Ивановской области победители олимпиады получают премию 100 тысяч рублей, призёры – 80 тысяч. Такие же выплаты предусмотрены и для педагогов-наставников.

Когда «ключ» – не ключ

КАК НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В СЛОВАХ

РУССКИЙ ЯЗЫК УМЕЕТ УДИВЛЯТЬ. ИНОГДА ОДНО И ТО ЖЕ СЛОВО МОЖЕТ ОБОЗНАЧАТЬ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ ВЕЩИ. ЧАСТО СЛОВА ЗВУЧАТ ПОЧТИ ОДИНАКОВО, НО ОШИБИТЬСЯ В НИХ – ЗНАЧИТ ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ СМЫСЛ ФРАЗЫ. А БЫВАЕТ, ЧТО ПРЕДМЕТ ОДИН, А НАЗВАТЬ ЕГО МОЖНО СРАЗУ НЕСКОЛЬКИМИ СПОСОБАМИ. ЧТОБЫ НЕ ПУТАТЬСЯ В ЭТИХ ЯЗЫКОВЫХ ЛОВУШКАХ, РАЗБЕРЁМСЯ, ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СИНОНИМЫ, АНТОНИМЫ, ОМОНИМЫ И ПАРОНИМЫ, А ЗАОДНО ВСПОМНИМ, ЧТО ТАКОЕ ОДНОЗНАЧНЫЕ И МНОГОЗНАЧНЫЕ СЛОВА.

ОДНОЗНАЧНЫЕ И МНОГОЗНАЧНЫЕ СЛОВА

Начнём с самого простого. **Однозначные слова имеют только одно лексическое значение.**

Например: виноград – ягода; термометр – прибор для измерения температуры; ангел – мифическое существо.

А вот многозначные слова имеют несколько значений.

Например: игла – швейная игла и иголки ежа; хвост – хвост животного и очередь («стоять в хвосте»); корень – часть растения и корень слова.

Важно понимать: значения многозначного слова связаны между собой по смыслу.

СЛОВА-ДРУЗЬЯ: СИНОНИМЫ

Синонимы – это слова одной части речи, близкие по значению. Они помогают сделать речь красивее и избежать повторов.

Например: смелый – храбрый; красивый – прекрасный; весёлый – радостный.



Иногда синонимы отличаются оттенком значения: большой – огромный – гигантский.

А иногда – стилем речи: глаза – нейтральное слово; очи – книжное; zenки – разговорное и грубоватое.

Именно благодаря синонимам тексты становятся выразительными, а речь – живой.

СЛОВА-НАОБОРОТ: АНТОНИМЫ

Антонимы – это слова с противоположным значением.

Например: высокий – низкий; холодный – горячий; правда – ложь; быстро – медленно.

Антонимы часто используются в литературе, чтобы создать контраст и сделать мысль ярче.

САМЫЕ КОВАРНЫЕ: ПАРОНИМЫ

Паронимы – одна из самых сложных тем русского языка. Это слова, похожие по звучанию, но разные по смыслу.

Например: эффектный – производящий впечатление; эффективный – действенный, полезный.

Поэтому: эффективное лекарство

Ещё примеры: абонент – человек; абонемент – документ на посещение; добрый – отзывчивый; добротный – качественный и надёжный.

Именно паронимы чаще всего становятся причиной речевых ошибок.

КОГДА СЛОВА ЗВУЧАТ ОДИНАКОВО: ОМОНИМЫ

Омонимы – это слова, которые одинаково пишутся и произносятся, но имеют совершенно разные значения.

Например: ключ – родник; ключ – предмет для замка; овсянка – каша; овсянка – птица.

В отличие от многозначных слов, значения омонимов никак не связаны между собой.

А ЕЩЁ БЫВАЮТ...

Омоформы совпадают только в некоторых формах: рой пчёл – рой землю; вода стекла – изделие из стекла.

Омофоны звучат одинаково, но пишутся по-разному: луг – лук; плод – плот.

Омографы одинаково пишутся, но отличаются ударением: мука – мукá; атлас – атлáс.

Русский язык не случайно считают одним из самых богатых языков мира. Одни и те же слова могут играть разными смыслами, менять оттенки и создавать целые языковые головоломки. Главное – не бояться разбираться в них. Потому что чем лучше понимаешь язык, тем точнее и интереснее можешь выражать свои мысли.



Не «клюшка», а «ловушка»



В лакросс играют с мячом и специальной клюшкой, которая называется стик. На конце стика есть сетка, похожая на маленькую ловушку. Ею игроки ловят мяч, несут его по полю, пасуют товарищам по команде и бросают по воротам. Главная цель простая – забить больше голов, чем соперник.

Игра проходит на поле, похожем на футбольное, только немного меньше. Команды двигаются от своих ворот к воротам соперника, ищут свободное пространство, защищаются, перехватывают мяч и стараются провести точную атаку. Здесь важны не только скорость и выносливость, но и умение быстро думать: кому отдать пас, куда открыться, когда бросить по воротам.

Главный предмет игрока – стик. Он похож не на обычную клюшку, а скорее на сачок или ловушку с длинной ручкой. Чтобы мяч не выпал во время бега, игрок постоянно раскачивает стик особым движением – это называется «кредлинг».

Игра начинается с «дроу» в центре поля. Это похоже на вброс мяча в баскетболе, только хитрее: две игроки встанут друг напротив друга,

их стики касаются, а мяч зажимается между сетками. По свистку они стараются выбить мяч и завладеть им для своей команды.

В КОМАНДЕ ТОЛЬКО ДЕВОЧКИ

У лакросса есть разные форматы, но в этом тексте мы говорим именно о женском лакроссе, потому что в Иванове сейчас собирается женская команда «Сороки». Женский лакросс отличается от мужского тем, что здесь меньше силовых контактов. Нельзя просто толкаться или играть грубо корпусом. Игра строится на скорости, ловкости, точных передачах, умных перекладах и командной тактике.

В России лакросс пока остаётся редким видом спорта. Первые команды появлялись благодаря энтузиастам: они искали правила на английском языке, смотрели видеоуроки, заказывали стики из-за границы и учились играть почти с нуля. Сейчас похожая история начинается и в Иванове.

ЛАКРОСС В ИВАНОВЕ

В Иванове лакросс только начинается. Команду «Сороки» соби-

рает Виолетта Басенкова. Для города это редкая возможность: стать не зрителем, а участником самого начала нового спортивного движения.

Басенкова Виолетта, капитан команды «Сороки», г. Иваново



– С какими первыми, самыми неожиданными трудностями ты столкнулась при попытке собрать команду и начать тренировки?

– Как странно бы это ни звучало, главные трудности возникли только с покупкой инвентаря и экипировки из-за их стоимости. Я думала, что всё будет куда сложнее, особенно с поиском единомышленников, а оказалось совсем наоборот.

– Как ты планируешь обучать новичков базовым правилам и технике игры, если пока нет профессионального тренера? На какие ресурсы ты полагаешься?

– Для себя я продумала небольшой план. Если у меня стик появится раньше, чем у команды, я начну

ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ – ЭТИ ВИДЫ СПОРТА ЗНАКОМЫ ВСЕМ. НО ЧТО, ЕСЛИ ЕСТЬ ИГРА, КОТОРАЯ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ СКОРОСТЬ ХОККЕЯ, ТАКТИКУ ФУТБОЛА И МАСТЕРСКОЕ ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ, КАК В ТЕННИСЕ? ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЛАКРОСС!

изучать азы лакросса заранее. Если получится так, что инвентарь мы приобретём примерно одновременно, будем на тренировках смотреть видео и вместе разбираться в базе.

– Когда вы планируете начать тренировки? Где они будут проходить?

– Как только все ребята напишут экзамены, мы постепенно определимся с точной датой. Хочется, чтобы все игроки присутствовали на первой тренировке. С местом мы уже определились – это поле в Ново-Талицах, у спортивного комплекса «Олимп» на улице Радужной, 5.

– Есть ли ограничения для вступления в команду? Например, по полу или возрасту?

– Возраст – от 12 лет. По полу строгого ограничения нет, но поскольку команда женская, мальчик не сможет играть в основном составе и ездить на соревнования. Он может приходиться, чтобы поиграть с командой, попробовать себя, потренироваться. Если найдутся парни, можно будет подумать и о мужском коллективе. Ещё важно учитывать здоровье: если есть хронические заболевания, при которых запрещено заниматься спортом, лакросс может не подойти. И нужно понимать, что со временем могут появиться расходы – на экипировку, зал или поездки.

КАК ТРЕНИРУЮТСЯ ДРУГИЕ КОМАНДЫ

У команд из других городов путь похожий: сначала появляется интерес, потом люди, потом первые тренировки, ошибки, поиск информации и постепенное развитие.

Сморгунова Ада, капитан команды «Белые лисы», игрок команды «Валькирии», г. Ярославль



– Можете описать типичный тренировочный день? Какие упражнения или аспекты игры тренер считает ключевыми для женского лакросса?

– В «Белых лисах», где сейчас немало новичков, мы делаем серьёзный уклон на тактику и базовые элементы: пасы, понимание поля и защиту. Наш тренер особенно часто подчёркивает

и отбатывает именно оборонительные аспекты игры.

– В каких официальных соревнованиях вы участвуете?

– Уже второй год подряд «Валькирии» участвуют в ежегодном турнире Spring Cup, который проходит в Москве, на ВДНХ. Туда приезжают команды со всей России. В этом году «Белые лисы» тоже приняли участие и заняли 7-е место, а «Валькирии» – 2-е. Также «Валькирии» планируют участвовать в ежегодном турнире РЛЛ, который проходит в несколько этапов.

– Какие советы вы бы дали молодым командам, которые только начинают свой путь?

– Не покупайте детские и мужские клюшки, если вы играете в женский лакросс. Лучше подкопить и сразу купить женскую клюшку, хотя бы китайскую или сборную. Ещё я бы советовала искать хорошего куратора, который действительно разбирается в игре.

Костенко Ева, капитан команды «Скорпионы», г. Ростов-на-Дону



– Как ваша команда сформировалась и начала играть без тренера? Какими были первые шаги?

– Всё началось со сбора людей, которым интересен этот спорт. Пока у нас не было клюшек, мы в основном старались подтянуть физическую подготовку, искали упражнения в интернете и писали планы тренировок.

– В каких турнирах и матчах вы участвовали? Насколько трудно туда попасть без тренера?

– Командой мы участвовали только в ЮЛЛ – это кемп, который заканчивается несколькими часами игр между южными командами. Часть игроков играла на Spring Cup в Москве в составе «Южных волн», четверо игроков играли в Калуге в составе «Красных панд». Дебют всей команды целиком планируется летом, скорее всего, в Краснодаре. Попасть на турниры не так уж трудно: главное – работать над собой и стараться. Да, без тренера тяжелее, но это возможно.

– Где вы проводите занятия? Как реагируют прохожие?

– Мы занимаемся на стадионе бывшей спортивной школы олимпийского резерва. Зимой арендуем зал у футболистов. Прохожие в основном реагируют с интересом: спрашивают, что это такое, почему мы выбрали именно лакросс и как в него играть.

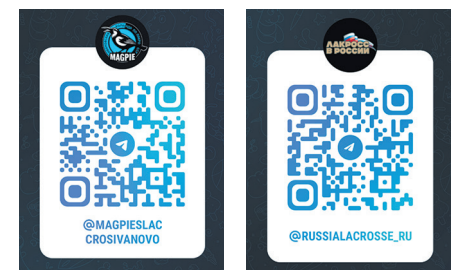
– Что бы вы сказали школьникам, которые хотят попробовать лакросс, но в их городе нет ни команды, ни тренера? С чего начать?

– Стоит начать с постепенной физической подготовки, бега и изучения информации. Можно заказать клюшку, учиться правильно кидать и принимать мяч, тренироваться у стены. Круто, если ты будешь смотреть и анализировать матчи – не только российские, но и зарубежные. Если тебе понравится, и ты загорись лакроссом, можно подумать о создании команды. Это сложно, особенно в небольших или отдалённых городах. Не стоит создавать команду, если понимаешь, что пока не готов. Но если готов – сияй.

ПОЧЕМУ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Лакросс – это спорт, где важны скорость, выносливость, реакция, точность и умение думать на поле. Здесь нужно быть частью команды, видеть партнёров, быстро принимать решения и не бояться учиться с нуля.

А ещё лакросс в Иванове сейчас находится в самом начале пути. Это значит, что у школьников есть шанс стать не просто новичками, а первыми участниками нового спортивного объединения в городе. Когда спорт только появляется, именно первые игроки задают ему форму, атмосферу и будущее.



Лето в регионе

КУДА СХОДИТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ НЕ ПРОСТО ГУЛЯТЬ

В ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 2026 ГОДУ БУДЕТ МНОГО СОБЫТИЙ, ГДЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ КИНО РАНЬШЕ ВСЕХ, ВЫБРАТЬ КНИГУ НА ЛЕТО, УВИДЕТЬ СТИЛЬНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ОДЕЖДЫ, ПРОПлыть ДИСТАНЦИЮ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ, ПОГУЛЯТЬ ПО ГОРОДСКОМУ ФЕСТИВАЛЮ ИЛИ СЪЕЗДИТЬ В ЛУХ ЗА САМЫМ НЕОЖИДАННЫМ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ ПРАЗДНИКОМ СЕЗОНА. СОБРАЛИ АФИШУ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРОВЕСТИ ЛЕТО НЕ ПО СХЕМЕ «ДОМ – ТЕЛЕФОН – ХОЛОДИЛЬНИК», А НАЙТИ ЧТО-ТО СВОЁ.

ИЮНЬ

17–21 ИЮНЯ – ФЕСТИВАЛЬ СЕРИАЛОВ «ПИЛОТ»

Где: Иваново

Если ты любишь сериалы и хочешь увидеть новые проекты ещё до того, как они появятся в обсуждениях, мемах и рекомендациях друзей, стоит обратить внимание на «Пилот». Это главный российский фестиваль сериалов, который проходит в Иванове. В 2026 году он запланирован на 17–21 июня.

На фестиваль приезжают люди из кино- и телеиндустрии, показывают новые пилотные серии и обсуждают, какие сериалы могут стать заметными. Для школьников это хороший шанс посмотреть на экранную индустрию не только как зритель, но и чуть ближе к тому, как всё устроено: от идеи до первого показа.

Кому зайдёт: тем, кто любит сериалы, кино, актёров, сценарии, монтаж, блогинг и всё, что связано с экранной культурой.

20 ИЮНЯ – SWIMCUP НА РУБСКОМ ОЗЕРЕ

Где: Рубское озеро

Swimcup – это заплывы на открытой воде. В Ивановской области летом 2026 года заявлены сразу несколько стартов, первый – 20 июня на Рубском озере.

Даже если ты не собираешься плыть сам, такие события интересно смотреть со стороны: это спорт, вода, дистанция, волнение перед стартом и очень понятное чувство «я тоже ког-



да-нибудь смогу». А если плавание – твоя тема, можно присмотреться к формату и понять, как выглядят соревнования вне бассейна.

Кому зайдёт: пловцам, спортсменам, тем, кто любит активный отдых и хочет попробовать что-то серьёзнее обычного купания.

26–30 ИЮНЯ – «ЗЕРКАЛО. ФИЛОСОФИЯ ТАРКОВСКОГО»

Где: Иваново, Юрьеvec и другие города Ивановской области

«Зеркало» – это фестиваль кино, музыки и архитектуры, связанный с

именем Андрея Тарковского. В 2026 году он пройдёт с 26 по 30 июня в Ивановской области.

Это событие не про лёгкий просмотр «на фоне». Здесь скорее про авторское кино, разговоры о смысле, необычные фильмы, лекции, встречи и атмосферу большого культурного события. Может звучать серьёзно, но именно такие фестивали иногда открывают кино с другой стороны: не только как развлечение, а как способ думать, спорить и видеть мир иначе.

Кому зайдёт: тем, кто интересуется кино, режиссурой, музыкой, архитектурой, искусством и любит, когда после фильма есть о чём поговорить.



ИЮЛЬ

3–5 ИЮЛЯ – КНИЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЧИТАЙ – ОТДЫХАЙ!»

Где: Иваново

Книжный фестиваль «Читай – отдыхай!» пройдёт в Иванове с 3 по 5 июля. Visit Ivanovo называет его крупнейшим книжным фестивалем в Центральном федеральном округе: он объединяет издательства, авторов и литературных обозревателей.

Это не формат «тихо стоим у полок и боимся трогать книги». Книжные фестивали – это ярмарки, встречи, лекции, разговоры с авторами, новые издания и возможность выбрать себе летнее чтение без школьного ощущения «надо». Можно прийти за комиксами, современной прозой, нон-фикшеном, красивыми обложками или просто за атмосферой.

Кому зайдёт: тем, кто читает, пишет, ведёт дневник, любит красивые книги, хочет найти новый жанр или просто ищет спокойное летнее событие.

9–12 ИЮЛЯ – «ПЛЁС НА ВОЛГЕ. ЛЬНЯНАЯ ПАЛИТРА»

Где: Плёс

С 9 по 12 июля в Плесе пройдёт международный фестиваль моды имени Вячеслава Зайцева «Плёт на Волге. Льняная палитра». Основные показы запланированы на 11–12 июля.



АВГУСТ

8 АВГУСТА – «УВОДЬ-ФЕСТ»

Где: Иваново

«Уводь-фест» – главный городской праздник Иванова. В 2026 году он пройдёт 8 августа. В программе заявлены театрально-цирковые представления, музыка, спектакли, SUP-карнавал, фермерские и ремесленные ряды, экскурсии, модные показы, открытые тренировки, лекции и фотозоны.

Это самый понятный вариант для компании друзей: можно не выбирать одну точку, а просто перемещаться между площадками. Где-то музыка, где-то спорт, где-то еда, где-то фотозона, где-то лекция или выступление. Почти как городской квест, только без обязательного маршрута.

Кому зайдёт: всем, кто хочет вырваться в город, встретиться с друзьями и поймать ощущение большого летнего праздника.

29 АВГУСТА – ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЛУК-ЛУЧОК»

Где: Лух

29 августа в посёлке Лух пройдёт гастрономический фестиваль «Лук-Лучок». Гостям обещают блюда из лука, сельскохозяйственную ярмарку и праздничную программу.

Да, фестиваль лука звучит как шутка, которую придумали слишком голодные люди. Но в этом и прелесть: локальные фестивали часто запоминаются именно своей странностью. Это не пафосное событие, а живой народный праздник, где еда, ярмарка, местные истории и самоирония работают лучше любой рекламы.

Кому зайдёт: тем, кто любит необычные поездки, гастрономию, ярмарки и события, после которых есть что рассказать друзьям.

Лето редко становится запоминающимся само по себе. Обычно его делают таким конкретные дни: когда ты куда-то выбрался, что-то увидел, кого-то встретил и внезапно понял, что рядом с домом тоже может происходить много интересного.

Не просто рисование на улице

ЧТО ТАКОЕ ПЛЕНЭР?



САМО СЛОВО «ПЛЕНЭР» ЗВУЧИТ ТАК, БУДТО БЕЗ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВАРЯ ТУТ НЕ РАЗОБРАТЬСЯ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЁ ГОРАЗДО ПРОЩЕ. ПЛЕНЭР – ЭТО РИСОВАНИЕ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ. НЕ В КАБИНЕТЕ, НЕ ЗА МОЛЬБЕРТОМ В СТУДИИ, А ТАМ, ГДЕ ЖИЗНЬ ПРОИСХОДИТ ПРЯМО ПЕРЕД ГЛАЗАМИ: В ПАРКЕ, У РЕКИ, НА УЛИЦЕ, ВО ДВОРЕ МУЗЕЯ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ РАЗБЕРЁМСЯ, ЧТО ТАКОЕ ПЛЕНЭР, ПОЧЕМУ ОН ПОЛЕЗЕН ДАЖЕ ТЕМ, КТО НИКОГДА НЕ ДЕРЖАЛ КИСТЬ В РУКАХ, И ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ, ЕСЛИ ВДРУГ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ.

ЧТО ТАКОЕ ПЛЕНЭР?

Слово пленэр происходит от французского en plein air, что означает «на открытом воздухе». Простыми словами, это формат рисования с натуры при естественном освещении. Художник не срисовывает картинку с телефона и не работает по памяти – он пишет то, что видит прямо сейчас: деревья, дома, прохожих, животных, небо, отражения в воде.

Главная особенность пленэра в том, что мир вокруг постоянно меняется. Облака плывут, листья движутся от ветра, солнце смещается, люди проходят мимо. Именно поэтому такая работа учит не только рисовать, но и замечать детали, быстро принимать решения и передавать настроение момента. Часто художники собираются небольшими группами и отправляются рисовать вместе, но никакого строгого правила здесь нет – устроить свой первый пленэр можно и самостоятельно.

ПОДХОДИТ ЛИ ПЛЕНЭР НОВИЧКАМ?

Может показаться, что это занятие только для тех, кто уже уверенно держит кисть в руках. Но так ли это на самом деле? Мы спросили об этом Татьяну Вассанову, преподавательницу художественной школы, которая вместе с учениками регулярно организует пленэры в разных уголках города.

«Разница существенная. Если в классе мы можем долго анализировать форму, строить её, делать скетчи, то пленэр учит работать быстрее и передавать не только изображение, но и ощущение, эмоцию». По словам Татьяны Витальевны, у пленэра есть сразу несколько плюсов. Во-первых, он помогает бороться со страхом пустого листа.

«Когда время ограничено, долго сомневаться перед каждым мазком не получится. Это учит действовать смелее и постепенно отпускать перфекционизм», – отмечает педагог. Во-вторых, пленэр помогает по-новому посмотреть на окружающий мир. «Человек, который рисует, начинает замечать то, мимо чего обычно проходит. Что сейчас светлее – листва или



небо? Почему дальше дерево кажется почти синим? Почему одно дерево выглядит ближе другого? Такие наблюдения учат внимательности», – делится Татьяна Витальевна. И, конечно, это просто успокаивает. Свежий воздух, концентрация на деталях, переключение от повседневной суеты – всё это делает пленэр не только художественной практикой, но и способом перезагрузиться.

А ЕСЛИ ОПЫТА ВООБЩЕ НЕТ?

О том, как выглядит первый пленэр глазами новичка, рассказала Маша Полникова, ученица лицея № 22. «Впервые я побывала на пленэре вместе с подругой. Сначала мы изучили выставку о японском искусстве и рисовании тушью, а потом вместе с группой расположились на территории художественного музея. Вдохновившись работами, решили создать что-то похожее, только вместо туши взяли акварель». По словам Маши, серьёзного опыта в рисовании у неё тогда почти не было: «Если не считать скучных уроков ИЗО, акварель я впервые взяла в руки по-настоящему. Честно говоря, не думала, что мне так понравится. Просто хотелось развеяться и провести время с друзьями. А в итоге техникой интересуюсь до сих пор». Конечно, не всё далось сразу легко. «Самое сложное – накладывать слои



так, чтобы ничего не размазать и не испортить. Страшно сделать слишком тёмный мазок или ошибиться. Но положительных эмоций было намного больше. Наша группа стала настоящей командой: все помогали друг другу. А ещё ничего не нужно было выдумывать – всё прямо

перед глазами. Живая натура, свет, тени, атмосфера, в которой хочется творить», – вспоминает Маша. И её совет тем, кто сомневается: «Если хочется научиться рисовать – обязательно попробуйте. Это совсем не похоже на сухую теорию из учебника. Ну и воздухом подышать тоже можно!»

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СВОЕМУ ПЕРВОМУ ПЛЕНЭРУ

Для начала – выбрать место. Вот несколько хороших вариантов:

- **Парк имени Степанова**

Одна из самых популярных локаций для прогулок и зарисовок. Здесь много зелени, аллей и уютных видов.
- **Набережная реки Уводь**

Интересный вариант для тех, кто хочет поработать со светом и отражениями в воде.
- **Ивановский художественный музей**

Подходящее место, если хочется совместить вдохновение от искусства и собственную практику. На территории есть интересные архитектурные детали и скульптуры.
- **Исторические здания города**

Дом-птица, Дом-корабль, железнодорожный вокзал, театральный комплекс – отличные варианты для тех, кому интересна архитектура и фактура старых зданий.
- **Небольшое путешествие**

Если есть возможность, можно выбраться в Плёс или Юрьевец. Эти города давно вдохновляют художников своими пейзажами и атмосферой.

ТАТЬЯНА ВАСАНОВА

Преподаватель художественной школы

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ПЛЕНЭР – ЭТО ПРО МОБИЛЬНОСТЬ. ТАЩИТЬ С СОБОЙ ПОЛОВИНУ ХУДОЖЕСТВЕННОГО МАГАЗИНА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

- ДОСТАТОЧНО БАЗОВОГО НАБОРА:
 - НЕБОЛЬШАЯ КОРОБКА АКВАРЕЛИ (12 ЦВЕТОВ ВПОЛНЕ ХВАТИТ) ИЛИ НЕКОЛЬКО ГУАШЕВЫХ КРАСОК;
 - АЛЬБОМ ИЛИ ПЛОТНАЯ БУМАГА ДЛЯ РИСОВАНИЯ;
 - ПРОСТЫЕ КАРАНДАШИ РАЗНОЙ МЯГКОСТИ;
 - ЛАСТИК И ТОЧИЛКА;
 - КИСТИ;
 - САЛФЕТКИ;
 - БУТЫЛКА ВОДЫ;
 - ГОЛОВНОЙ УБОР, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ЖАРКО.

ГЛАВНОЕ – НЕ ИДЕАЛЬНЫЙ НАБОР МАТЕРИАЛОВ, А ЖЕЛАНИЕ ПОПРОБОВАТЬ.

ПОТОМУ ЧТО ПЛЕНЭР – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО РИСУНОК. ЭТО ПРО УМЕНИЕ ОСТАНОВИТЬСЯ, ПОСМОТРЕТЬ ВОКРУГ ЧУТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ И, ВОЗМОЖНО, УВИДЕТЬ ПРИВЫЧНЫЙ МИР СОВСЕМ ИНАЧЕ.



ИВАНОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА
#ПРОСТОКЛАСС

Номер 6 (69) 2026

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: А. Арефьева,

А. Арибжанова, О. Рычагова,

А. Новожилова, П. Зверева,

В. Рябинина, М. Белова,

А. Орлова, А. Чистякова,

Л. Кудрявцева, М. Иванова,

А. Федосеева,

Фото: shutterstock.com,

pinterest.ru, архив ИГУД,

Роман Лаврентьев, архив

«Притяжения», ChatGPT,

архив «Новация»

Email: tvivanovo@gmail.com

Номер подписан в печать

08.06.2026 г. в 12:00

Дата выхода: 17.06.2026 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 «Типография

«Премьер», г. Владимир,

ул. Благодатная, 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

Генератор снов

ПОЧЕМУ НЕЙРОСЕТИ ИНОГДА «ДУМАЮТ» ПОЧТИ КАК ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ? ЗАМЕЧАЛИ КОГДА-НИБУДЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ СНЫ НАПОМИНАЮТ СТРАННЫЕ ВИДЕО, СОЗДАННЫЕ НЕЙРОСЕТЬЮ? ТОЛЬКО ЧТО ЧЕЛОВЕК БЫЛ В КУРТКЕ – И ВДРУГ УЖЕ В КОСТЮМЕ КОСМОНАВТА. УЛИЧНЫЙ ФОНАРЬ ИСЧЕЗАЕТ ПРЯМО ПОСРЕДИ РАЗГОВОРА. У КОШКИ ВНЕЗАПНО ПОЯВЛЯЕТСЯ ЛИШНЯЯ ЛАПА. ВСЁ КАЖЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО ЗНАКОМЫМ И ОЧЕНЬ СТРАННЫМ.

Похожее происходит и с искусственным интеллектом. Иногда нейросети создают изображения, где у людей шесть пальцев, предметы «плавают», а законы логики будто перестают работать. И это неслучайно. Оказывается, механизмы работы ИИ и человеческих сновидений действительно в чём-то похожи.

КАК НЕЙРОСЕТИ СОЗДАЮТ ВИДЕО И КАРТИНКИ

Когда человек пишет запрос нейросети – например: «кот едет на скейтборде по ночному Токио», – искусственный интеллект не ищет готовое видео в интернете. Он создаёт изображение с нуля. Сначала нейросеть анализирует запрос: выделяет объекты, стиль, атмосферу, движение, цвета и другие детали. После этого начинается генерация. Для обучения ИИ используют огромные массивы фотографий, фильмов, анимации и видео. Благодаря этому нейросеть учится понимать, как обычно выглядят люди, животные, улицы, свет или движение. Интересно, что на первых этапах генерации изображение больше похоже на хаотичный шум. Постепенно алгоритм очищает картинку, добавляя всё больше деталей, пока не появляется финальный результат. Примерно так же работает и наш мозг во время сна.

ПОЧЕМУ СНЫ БЫВАЮТ СТРАННЫМИ

Во время сна мозг продолжает активно работать. Учёные считают, что в этот момент он обрабатывает информацию, полученную за день: сортирует воспоминания, закрепляет новые знания и помогает разложить всё по полочкам. Особенно важную роль играет фаза быстрого сна – REM-фаза. Именно в это время человеку чаще всего снятся яркие и необычные сновидения.

Мозг словно собирает сон из разных фрагментов памяти: лиц, мест, эмоций, случайных образов и переживаний. Поэтому во сне рядом могут оказаться школьный кабинет, море, ваш друг из детства и огромный говорящий кот.

Нейросети делают нечто похожее: они тоже «собирают» новое изображение из множества отдельных примеров, которые когда-то изучили.

Из-за этого и сны, и генерации ИИ иногда выглядят нелогично или даже абсурдно. Слишком трудно идеально соединить огромное количество разных фрагментов в одну цельную картину.

МОЖЕТ ЛИ ИИ ВИДЕТЬ СНЫ?

Пока – нет. Нейросети не обладают сознанием и не переживают эмоции так, как люди. Они не «думают» и не «мечтают» по-настоящему, а только обрабатывают данные по математическим алгоритмам.

Но сходство всё равно удивляет. ИИ уже умеет создавать изображения, музыку, тексты и видео, которые ещё несколько лет назад казались фантастикой.

Возможно, однажды технологии смогут помогать людям бороться с кошмарами, анализировать сновидения или даже создавать «умные сны» для отдыха и обучения.

Но пока самые странные, неожиданные и непредсказуемые истории всё ещё рождаются в человеческой голове.

