



Пресса в образовании

22 ноября 2021 года # 7 (29)

ЗДОРОВЬЕ Что такое иммунитет, как он работает и чем ему поможет гигиена → СТР. 4**ПРОФЕССИЯ** Кто поможет школьникам найти работу → СТР. 7**НАХОДКИ** Какие артефакты попадают археологам в центре столицы → СТР. 9**БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА** Места притяжения. Чем привлекают московские парки → СТР. 11

ЧЕЛОВЕК В ГОРОДЕ

В очередном номере спецвыпуска мы расскажем, как живет современный мегаполис, как школьникам помогают определиться с профессией, почему колледжи становятся популярнее у выпускников, как правильно заботиться о своем здоровье в мегаполисе и еще много интересного.

Прибор сам спишет показания и позаботится об экологии

ЗНАЙ НАШИХ

В школе № 1392 имени Д. В. Рябинкина знают, как сэкономить на покупке современных устройств — сделать их самим! Старшеклассник Алексей Шевлягин придумал прибор, который снимает показания счетчиков воды и контролирует расход воды.

Однажды на уроке, который был посвящен проектной деятельности, учитель математики Иван Гребенщиков предложил ребятам подумать, какие устройства они хотели бы сделать, чтобы облегчить свою повседневную жизнь. В наших квартирах и так есть все предметы первой необходимости: стиральная машина, компьютер, холодильник... А вот нужных мелочей, к сожалению, пока нет.

— И мы с другом поняли, что нужно изобрести устройство, которое будет автоматически снимать показания счетчика воды, — вспоминает Алексей Шевлягин. Дело в том, что зачастую он установлен в неудобных местах. Чтобы списать показания, приходится открывать специальную дверцу, а иногда даже брать фонарик, чтобы с помощью него рассмотреть цифры на счетчике. Кроме этого, ну кто из нас не забывал списывать показания. Уехали в отпуск на целый месяц или в командировку — вот и начались неудобства. — Поэтому мы решили, что устройство должно само фиксировать показания и передавать их в мессенджер, — говорит Алексей. Обсудив задумку, ребята и приступи-



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



ИВАН ГРЕБЕНЩИКОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРОЕКТА, УЧИТЕЛЬ
ШКОЛЫ № 1392
ИМ. Д. В. РЯБИНКИНА

Ребята отлично справились со своим проектом. Конечно, он непростой, поэтому приходилось объяснять общую концепцию: как и за счет чего можно добиться желаемого результата, как сделать так, чтобы устройство запомнило показания, даже если в доме отключили электричество. Я, например, уже думаю установить такую систему контроля показаний воды у себя дома. Это очень удобно.

Курносенков сами собрали и микросхемы для установки на счетчики. — Перед подключением устройства мы вносим в память микроконтроллера данные о том, сколько воды было израсходовано до его установки, — продолжает Алексей. — После чего счетчик

ваемый центр управления их изобретения. Тот, фиксируя импульсы, начинает «понимать», какое количество воды потрачено. Алексей Шевлягин и Алексей

УМНЫЙ ПРИБОР ПРИШЛЕД ДАННЫЕ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ. НУЖНО ЛИШЬ НАПИСАТЬ ОБ ЭТОМ БОТУ В МЕССЕНДЖЕРЕ

12 ноября. Ученик школы № 1392 им. Д. В. Рябинкина Алексей Шевлягин, автор устройства, которое само снимает показания счетчиков воды и передает их на телефон

щем, без подсказок преподавателя здесь было точно не обойтись. — Кроме того, мы написали специальную программу, чтобы создать бот в мессенджере, через который можно будет узнать показания. Они передаются по беспроводной сети. Достаточно просто написать в чат, и устройство сразу же отреагирует, выдав значение, — говорит Алексей. — Пришлось потратить некоторое время на то, чтобы воплотить нашу идею, но результат стоил того. Особенно важно это летом: так можно вовремя обнару-

жить утечку воды и принять меры. Протестировать систему получилось пока только в школьной лаборатории. Ребята специально купили счетчик воды, чтобы посмотреть, как работает их устройство. Возможно, что скоро они и сами установят его в своих квартирах, облегчив домашнюю рутину. А заодно смогут заботиться об экологии: постоянно контролируя расход воды, научатся ее экономить.

АЛИНА ЗИННИНА
a.zinnina@vrm.ru

» КАК ЖИТЕЛИ СТОЛИЦЫ ПОМОГАЮТ ЭКОЛОГИИ → СТР. 8

Маленькие детали делают жизнь лучше

Москву не любить невозможно — вместе с ее суетой, красотой старых переулков, оригинальностью новых районов и множеством красивых мест. Мы спросили у звезд, за что именно они любят столицу.



ТАТЬЯНА ДАНИЛЬЯНЦ
ПОЭТ, РЕЖИССЕР,
ЛАУРЕАТ ЛИТЕРАТУРНЫХ
ПРЕМИЙ

Можно много говорить о том, как прекрасна современная Москва. Мне кажется, первые кардинальные изменения начались в городе с Парка Горького. То, что там сделала команда — переосмысленное парковое пространство, с этого момента город стал совершенствоваться, становиться цивилизованнее и благоустроеннее. При модернизации использовали опыт зарубежных стран, что положительно сказалось на облике города. А метро! В новых вагонах и на станциях можно подзарядить телефон. Вроде бы такая мелочь, но очень приятно. И мне кажется, город совершенствуется не только благодаря строительству впечатляющих зданий и районов, но и в незначительных, на первый взгляд, деталях. Лавочках, мусорках, удобных переходах. Они-то и делают жизнь в городе комфортнее.



АРТЕМ МЕЛЬНИЧУК
АКТЕР ТЕАТРА И КИНО

Парки в Москве — мои любимые места. А особенно мне нравится, как сделали «Зарядье». Из него открывается прекрасный вид на город, реку. Там интересно сочетаются современный ландшафтный дизайн и «первозданная» природа. Лавочки сделаны в виде сруба, будто к нему не прикасалась рука человека. Совершенно простые, но очень колоритные ограждения. Это придает месту еще больше очарования.



ЕВГЕНИЙ ДИТЛОВ
ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ
РОССИИ, АКТЕР,
МУЗЫКАНТ

В современной Москве меня очень радует то, что большое внимание уделяется ремонту и благоустройству учреждений культуры. Театры, ки-

нотеатры, конечно, надо обновлять. И артистам будет приятно в них играть, и зрители будут чувствовать себя комфортно. Помню, в начале 90-х был в Германии, меня тогда поразило то, что там стены домов моют специальными растворами. Так внешний вид города становится лучше. В Москве за этим сейчас тоже следят.



ОЛЬГА ШУЛЬТАЙС
ЭСТРАДНАЯ ПЕВИЦА,
КОМПОЗИТОР

Тенденция к экологичности помогает нам заботиться не просто друг о друге, но и о самом главном — о наших детях. Мне нравится, что Москва задает тренд на заботу о природе и на своем примере показывает, что можно сделать для блага жителей. Чего стоят только электробусы — новый, комфортный и инновационный транспорт стал



ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

глотком свежего воздуха для жителей столицы. А развитие парков дает новый повод прогуляться по любимой Москве с семьей, насладиться пейзажами и архитектурой.



АЛЕКСЕЙ БИРГЕР
ПИСАТЕЛЬ

В детстве я очень любил гулять в парках «Царицыно» и «Кузьминки». Сейчас они изменились в лучшую сторону, улучшился дизайн, стало много скамеек, где можно отдохнуть. При этом очень изменился центр столицы, отреставрированы многие здания. Если ко мне приезжают гости из-за границы, я веду их гулять на улицу Варварку, где можно полюбоваться старинной архитектурой.



ЕВГЕНИЙ ГУСЕВ
АКТЕР, ТЕАТРАЛЬНЫЙ
РЕЖИССЕР

Мне нравится, что благоустроили центр столицы, пешеходными стали многие улицы, к примеру, Никольская и частично Кузнецкий Мост. Там прекрасно сделали уличное освещение: можно прогуляться и полюбоваться.

Историки, садоводы и певцы показывают свое мастерство на городских фестивалях

Жизнь в столице бьет ключом — бешеный ритм городской жизни, где каждый изо всех сил стремится к успеху, редко оставляет время для праздничного времяпрепровождения. Тем не менее Москва дает немало поводов отвлечься от суеты, ведь тут каждый год проходит немало уникальных фестивалей самой разной тематики, где каждый москвич и гость столицы может найти что-то свое. И хотя из-за пандемии коронавируса часть из них отменена или перешла на другие форматы, скоро мы снова сможем увидеть их во всем великолепии.

Путешествие в Рождество

Этот фестиваль проводится в Москве с 2013 года, обычно с середины декабря до конца января. Основными точками интереса в эти дни становятся катки, которые открываются на главных площадках города, и ярмарки, где посетители могут посмотреть спектакли и концерты, попробовать рождественскую кухню со всех

уголков мира и поучаствовать в мастер-классах и лекциях на новогоднюю тематику.

Фестиваль вьетнамской уличной еды

С 2017 года каждый февраль пространства ТП «Ханой-Москва» превращаются в узкие улочки Ханоя и Сайгона, заполненные десятками умелых поваров, приезжающих со всех уголков Вьетнама и готовых познакомить своих гостей с удивительным кулинарным миром своей страны. Кроме того, для посетителей проводят уроки готовки, шоу-программы и выставки.

Московская весна A Carrella

Начиная с 2017 года в Москву каждый май съезжаются самые яркие исполнители, выступающие в жанре а капелла. Каждый раз площадки фестиваля, являющегося одновременно и конкурсом, собирают миллионы зрителей, что помогает артистам не только продемонстрировать свое мастерство в борьбе за главный

приз, но и серьезно расширить географию своих поклонников.

Времена и эпохи

Проводится в Москве с 2011 года и каждый июнь собирает на своих площадках немало любителей окунуться в историю. Почти десять лет реконструкторские клубы со всего мира организуют для москвичей и гостей столицы тематические городки, где можно посмотреть на инсценировки сражений древних воинов, примерить костюмы и потренироваться во владении мечом или луком. Одним из самых заметных событий прошлых лет стало возведение в музее-заповеднике «Коломенское» в 2017 году острога — деревянной крепости с частоклом, угловыми башнями и часовней.

Московская велоночь

В 2007 году в Москве родился один из самых уникальных фестивальных форматов, впоследствии разошедшийся

Встретиться с Дедом Морозом и Снегурочкой во время «Путешествия в Рождество» — проще простого (1) Анна Славина точно знает, на что лучше запечатлеть «Времена и эпохи» (2) «Цветочный джем» сводит садоводов-любителей вместе (3)



по всему земному шару, — «Велоночь». Обычно он проводится в конце июня и собирает множество почитателей необычных прогулок. Участникам мероприятия предлагается совершить затяжную поездку по незнакомым и знаковым местам Москвы, сопровождаемую комментариями экскурсовода и музыкой, транслируемыми по радио.

Цветочный джем

С августа по сентябрь, начиная с 2017 года, Москва ста-

новится огромной площадью для флористов и садовников, которые представляют на суд обществу свои идеи и проекты по озеленению городского пространства.

По всей столице открываются дизайнерские сады, а на ярмарках можно приобрести более сотни сортов варенья, сделанного не только из фруктов, но и более экзотичных ингредиентов вроде лепестков роз и тархуна.

Екатерининский бал

Начиная с 2014 года каждый сентябрь в музее-заповеднике «Царицыно» проходит Большой Екатерининский бал, воссоздающий для своих гостей атмосферу светского вечера XVIII века. Для участников и зрителей устраивают выступления танцевальных, музыкальных и театральных коллективов, организуют интерактивные площадки и экскурсии по территории музея-заповедника.

КИРИЛЛ ЯНИШЕВСКИЙ
edit@edupressa.ru

Самый привлекательный город для жизни

РАЗВИТИЕ Каким должен быть современный мегаполис, чтобы жить в нем было комфортно? Об этом мы поговорили с директором программы магистратуры «Стратегическое управление городом и урбанистика» факультета международного регионоведения и регионального управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы Ольгой Беляевой (на фото).

Ольга Игоревна, какие изменения, произошедшие в Москве за последние годы, с вашей точки зрения самые важные? В целом хотелось бы отметить ускорившуюся реализацию компонентов стратегии умного города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.

В последние годы активно развивается транспортная сеть города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.



Ольга Игоревна Беляева

В последние годы активно развивается транспортная сеть города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.

В последние годы активно развивается транспортная сеть города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.

В последние годы активно развивается транспортная сеть города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.

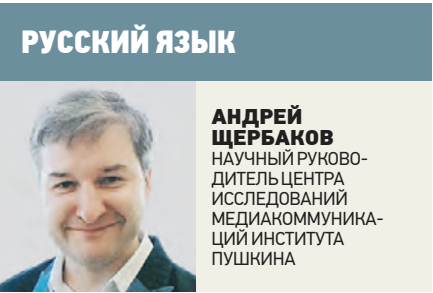
В последние годы активно развивается транспортная сеть города (top-7 городов мира по версии Intelligent Community Awards). Можно выделить такие знаковые проекты, как МЭШ, государственные услуги, технопарки, интеллектуальные транспортные системы, инновационные кластеры.

Правила русского языка требуют тщательного подхода

Сфера орфографии и пунктуации очень консервативна. Последняя реформа орфографии официально была проведена в 1956 году, но стех пор работа не останавливалась. Для внесения изменений в правила русского языка требуется законодательно утвержденное решение уполномоченного органа — Орфографической комиссии Российской академии наук. Пролжение вынесло Министерство просвещения как заинтересованное ведомство.

Изменения в свод правил, которые предлагаются сейчас, не такие кардинальные и связаны в основном с тем, что русский язык переживает очень сильную волну заимствований. Появилось много слов, правописание которых требует уточнений. Вспомним, например, времена, когда интернет только вошел в нашу жизнь — тогда это слово писали латиницей

и с заглавной буквы. Потом его стали писать с заглавной буквы и кириллицей. А теперь мы пишем его и с маленькой, и с большой буквы исключительно кириллицей, никому в голову не придет написать его латиницей.



АНДРЕЙ ШЕРБАКОВ НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ИССЛЕДОВАНИЙ МЕДИКОММУНИКАЦИЙ ИНСТИТУТА ПУШКИНА

Когда язык заимствует слова из другого языка, правописная норма начинает колебаться. Классический пример — слово «риелтор», которое имеет четыре варианта написания: риэлтер, риэлтор, риелтор, риелтер. Таких слов много: дистрибутор, баннер, кеш. Поэтому и требуется упорядочение. Есть заимствованные слова, которые могут писаться как слитно, так и через дефис: он-лайн, онлайн, оффлайн, офлайн, есть еще вариант офлайн.

Такие сложные случаи нуждаются в объяснении и фиксации в словарях. Поскольку инициатива исходит от Министерства просвещения, то, скорее всего, речь будет идти об орфографических словарях, которые используются в школах.

Будущее создают рационализаторы

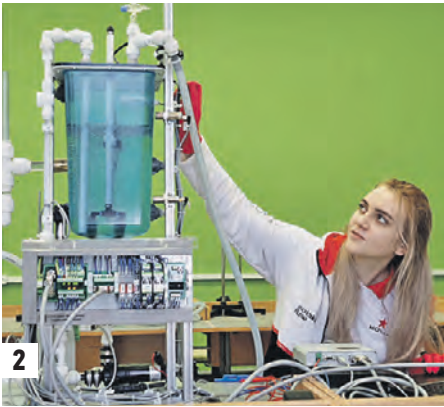
Автономная некоммерческая организация (АНО) «Агентство развития профессионального мастерства («Ворлдскиллс Россия»)» подвело итоги «Кубка по рационализации и производительности — 2021».



1

По словам руководителя сети Точек кипения Hi-Tech АНО «Агентство развития профессионального мастерства («Ворлдскиллс Россия»)» Полинны Бикбулатовой, глобальная цель проекта — формирование движения рационализаторов из сотрудников компаний разных сфер деятельности. Это могут быть нефтяники, атомщики, представители обрабатывающей сферы, легкой промышленности.

Кубок рационализации стал главной соревновательной площадкой для всех, кто готов генерировать и внедрять инновации, обмениваться опытом и лучшими практиками. Нашим предприятиям, регионам, экономике нужны рационализаторы нового поколения, свежие идеи и нестандартные решения, — сказал министр экономического развития России Максим Решетников.



2

В этом заинтересованы в правительстве России. — Для того чтобы движение рационализаторов получило силу и смысл, его нужно ставить на системную основу. Необходимо придумать основные треки работы для того, чтобы эту систему создать. Речь идет о передаче опыта, методической работе и поддержке движения на уровне руководства компаний, — сказал первый заместитель председателя правительства России Андрей Белоусов.

Так что рационализатором можно стать, и это шанс для тех, кто сегодня учится в школе или на первых курсах вузов. Тренировка рационализаторских навыков сегодня — залог успеха в профессии. Не важно, какую стезю изберет молодой специалист, в любой сфере деятельности умение мыслить на шаг или два вперед будет востребовано.

Этот решает проблему выбора профессий, когда молодые люди стараются поступить на прибыльные, по их мнению, специальности. Опытные профессионалы советуют не искать то, что прибыльно, а заниматься тем, что молодые специалисты знают и умеют. В этом будет залог в том числе и финансового благополучия.

ГЕННАДИЙ ОКОРОКОВ g.okorokov@vm.ru

О ДРУГИХ СОРЕВНОВАНИЯХ WORLDSKILLS → СТР. 7

Недавно Министерство просвещения РФ сообщило, что в новом году будет прекращен прием в колледжи и техникумы по 43 специальностям, утратившим актуальность на рынке труда. Между тем среднее профессиональное образование набирает популярность. Вопрос престижа рабочих профессий в эфире сетевого вещания «Вечерней Москвы» наши эксперты обсудили на круглом столе «Рабочие профессии. Что должно уметь будущее поколение».

Стать человеком труда

Среднее профессиональное образование приобретает популярность

Развитие прогресса заставляет систему среднего профессионального образования очень быстро меняться, чтобы соответствовать требованиям нашего времени. Какие-то профессии уходят в прошлое, а им на смену приходят цифровые технологии. И поэтому стране сегодня особенно нужны высококвалифицированные рабочие-универсалы. Спрос на них на рынке труда огромный. Работодатели предлагают высокие зарплаты электромонтажникам, газосварщикам, бетонщикам, каменщикам и штукатурам. Однако, делая выбор будущей профессии, многие школьники по-прежнему в большей степени

СЕТЕВОЕ ВЕЩАНИЕ «ВМ»

ориентируются на высшее образование. Принявший участие в дискуссии председатель общественного движения «Труд» Сергей Песков считает, что отчасти причина ажиотажного наплыва в вузы в сложившихся стереотипах и подходе школ к вопросам профориентации: у ребят просто не хватает информации о преимуществах рабочих профессий. Свою лепту, по мнению эксперта, вносят и родители, считающие, что рабочие получают мало, а труд у них тяжелый. Вот и оберегают от тяжелой работы своих детей.

— Иногда и после окончания вуза человеку приходится работать руками, — говорит директор лицея имени Героя России Веры Волошиной Наро-Фоминского городского округа Московской области, Почетный работник общего образования РФ Татьяна Хударова. — Да, в нашем обществе сложился стереотип, что только высшее образование дает уверенность в завтрашнем дне и гарантирует достойный заработок. Но это не совсем так: далеко не все выпускники вузов устраиваются на работу по специальности, многим потом приходится переучиваться. Наш лицей участвует в проекте «Путевка в жизнь школьникам Подмосквья», в рамках которого наши дети осваивают профессии овощевода, рабочего зеленого хозяйства и водителя внедорожных мототранспортных средств. Мне кажется, это правильно — сначала получить рабочую специальность, а уже потом выбирать траекторию своего дальнейшего развития.

Конечно, этому могли бы поспособствовать учебно-производственные комбинаты, действовавшие в советские годы при многих школах и дающие возможность старшеклассникам освоить какую-нибудь рабочую профессию. Эта практика ушла в прошлое, но в тех школах, где у рабочих специальностях при профориентации не забывают, ученики проявляют к ним заметный интерес. О своем опыте в этом направлении, выступая на круглом столе, рассказал директор Центра образования № 109, заслуженный учитель РФ, доктор педагогических наук, академик Евгений Ямбург.

— Жизнь меняется очень стремительно, а навыки рабочих профессий усложняются, — говорит он. — И современная система профобразования становится конкурентоспособной. Попробуйте, например, сегодня поступить в колледж, где готовят автослесарей! Там уже не нужно просто гайки крутить, но необходимо работать со сложнейшей электроникой. Действительно, в этом году спрос на профтехобразование в нашей стране заметно вырос. Большинство выпускников 9-х классов поступили в колледжи. Во многом этому способствовали условия приема: зачисление осуществлялось без экзаменов и сдачи ЕГЭ. Но возможность за три года получить универсальную специальность, позволяющую получать достойную зарплату, тоже, по мнению экспертов, сыграло свою роль. Напри-



1



2

мер, компетенция «мастер общестроительных работ» включает сразу семь востребованных рабочих профессий, такие как электросварщик, каменщик, бетонщик, арматурщик и стропальщик. Кстати, по данным исследовательского центра сервиса по трудоустройству Superjob, доля россиян, желающих отдать детей в вузы, снизилась в два раза. Десять лет назад только 8 про-

центров родителей рекомендовали своим детям поступать в среднее профессиональное учебное заведение, а сегодня таковых уже 21 процент. Что же касается трудоустройства, то здесь, по мнению участников круглого стола, многое зависит от потенциальных работодателей. Ведь молодежь хочет работать там, где используются технологии будущего.

— Большую роль в профессиональном образовании должен играть корпоративный сектор, — считает председатель общественного движения «Труд» Сергей Песков. — Бизнес должен сам заботиться о подготовке рабочих рук для своих производств: создавать собственные учебно-производственные базы, курсы подготовки.

Согласен с этим мнением и заслуженный учитель РФ Евгений Ямбург. — Молодежь должна получать в руки те специальности, которые будут направлены на перспективу, — говорит он. — Во всех цивилизованных странах корпоративный бизнес платит за подготовку кадров. — Но и государство должно заниматься этим во-



3

22 января. Студентка колледжа декоративно-прикладного искусства имени К. Фаберже Ольга Коныкова (1) 6 февраля. Преподаватель колледжа реставраторов Ольга Бессонова (слева) и ее ученица Мария Мохова (2) 17 июня. Сотрудник колледжа связи Виталий Литвиненко (слева) поздравляет с поступлением Матвея Метелькова (3)

просом, создавая привлекательные по зарплате и условиям труда рабочие места. Гайки крутить или работать на высокотехнологичном производстве — огромная разница! Так что система среднего профессионального образования однозначно должна быть ориентирована на квалифицированный труд.

Молодежь предпочитает работать в корпорациях, создающих учебные базы именно по этой причине, — соглашается главный редактор журнала «Школа и производство», доктор педагогических наук, профессор Галина Пичугина. — Там, где производство передовое, где условия для работы созданы, дефицита кадров

ТОП ПРОФЕССИЙ

■ **Автомеханик** (автослесарь) занимается ремонтом и техническим обслуживанием автомобиля с помощью диагностического оборудования и приборов. ■ **Монтажник** осуществляет сборку и установку приборов, механизмов или конструкций. С развитием научно-технического прогресса в этой профессии появились новые профили. ■ **Оператор** — совокупное определение профессии, которая включает в себя около 350 направлений. Среди специалистов — операторы связи, наземных средств управления беспилотными летательными аппаратами, линий производства, станков, и прочие. ■ **Сварщик** занимается плавкой металлов с помощью электрической сварки. Этот специалист напрямую связан со строительством и ремонтом, а также машиностроением, так как сварка составляет основу всех конструкций и будущих построек. ■ **Сантехник** занимается монтажом, эксплуатацией и ремонтом санитарно-технического оборудования, обеспечивая правильную работу систем отопления, водоснабжения и канализации.

■ **Швея** отвечает за качественный пошив изделия. В ее обязанности входит пошив, отделка края и итоговая подгонка изделия. Такие мастера работают в ателье, мастерских, на фабриках и заводах. ■ **Слесарь** трудится в области монтажа, демонтажа и ремонта конструкций, разбирается в древесине, пластике и других материалах, принимает участие в разработке различных видов техники. ■ **Электромонтер** занимается эксплуатацией или ремонтом электрооборудования. Представители этой профессии регулярно проходят техническую подготовку, связанную с постоянным совершенствованием электрооборудования. ■ **Радиомеханик** отвечает за сборку, установку и починку бытовых приборов и радиотелевизионной аппаратуры. Такие специалисты трудятся в сервисных центрах компаний-производителей электроники. ■ **Газовщик** занимается монтажом и обслуживанием газового оборудования на предприятиях, в жилых многоквартирных домах, на объектах социальной инфраструктуры.

нет, — говорит она. — И молодые люди готовы учиться, совершенствоваться, без отрыва от производства. Любой физический труд приносит пользу для развития личности. С этим согласны все участники круглого стола. И приучать к труду необходимо с раннего детства. — Я в школе получила профессию токаря, — говорит директор лицея Татьяна Хударова. — И в жизни мне это очень пригодилось. Конечно, старшее поколение перестаралось в своем стремлении отправить всех за корочками в вузы.

Поднять имидж рабочих профессий должны все заинтересованные стороны: государство, бизнес, общество, — считают участники круглого стола. И помочь может старшее поколение, воспитанное в идеологии уважения к рабочему классу. И в наши дни Человек труда должен быть в почете. Без него ведь никому будет починить электросеть, устранить неисправность на теплотрассе, проложить дороги и построить дома. Но в XXI веке рабочий должен разбираться в инновационных технологиях, а значит, много уметь и знать.

РЕБАТ, ЖЕЛАЮЩИХ ПОЛУЧИТЬ РАБОЧУЮ ПРОФЕССИЮ В КОЛЛЕДЖАХ, СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ



В Москве открыты более 130 колледжей. Рассказываем о некоторых из них, где можно получить особенно востребованные на рынке труда рабочие специальности.

Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26

Специальности: кровельщик, мастер общестроительных работ, сварщик, мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, мастер отделочных строительных и декоративных работ, мастер садово-паркового и ландшафтного строительства, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, электромонтажник по сигнализации, централизации и блокировке, электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, монтажник сантехнических, вентиляционных систем и оборудования, мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства и другие.

Тел. +7 (499) 653-70-77

Политехнический колледж № 8 имени дважды Героя Советского Союза И. Ф. Павлова

Специальности: оператор станков с программным управлением, мехатроника и мобильная робототехника, монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов, сварщик (ручной и частично механизированной сварки, техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и др.

Тел. +7 (495) 640-60-58

Колледж железнодорожного и городского транспорта

Специальности: машинист локомотива, техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, релейная защита и автоматизация электроэнергетических сетей, мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей и др.

Тел. +7 (977) 451-98-61

Колледж связи № 54 имени П. М. Вострухина

Специальности: обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники, электрооборудование (по отраслям) и др.

Тел. +7 (495) 134-12-34

Образовательный комплекс градостроительства «Столица»

Специальности: мастер общестроительных работ, мастер столярно-плотничных и паркетных и стеновых работ, мастер столярной и мебельного производства, монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, сварщик ручной и частично механизированной сварки, станочник деревообрабатывающих станков и др.

Тел. +7 (495) 636-10-34

1 Цифра

60 процентов выпускников 9-х классов поступили в этом году в колледжи.



Внимание всем постам!

ОБОРОНА С наступлением сезона простуд из всех рекламных роликов на нас обрушиваются призывы поднять свой иммунитет.

С этим, если верить маркетологам, прекрасно справляются волшебные йогурты, витаминные капсулы, всевозможные иммуномодуляторы, иммунокорректоры, иммуностимуляторы, которыми плотно уставлены сейчас аптечные и магазинные полки страны. И за всем этим рекламным безумием как-то забывается, что наш иммунитет — настолько сложная и еще малоизученная система, что одним лишь йогуртом его вряд ли поднимешь. Да и надо ли это делать? Если мы простудились, вовсе не значит, что наш иммунитет упал. Просто защитные силы организма не успели полностью ликвидировать чужеродные вирусы или бактерии. Почему — отдельный вопрос. Быть может, организм ослаблен недоленной инфекцией, бесконтрольным приемом антибиотиков, или ему нужно время на выработку методов борьбы с незнакомой напастью. Наверняка многие помнят (а если не помнят, так мамы рассказывали), как не вылезали в младшей группе детского сада из простуд — организм

ИММУННАЯ АРМИЯ
МНОГОЧИСЛЕННА
И РАСПРЕДЕЛЕНА
ПО ВСЕМУ
ОРГАНИЗМУ,
ВЕДЬ ВТОРЖЕНИЕ
МОЖЕТ БЫТЬ
ОТОВСЮДУ

микробами, как умеет. Правда, память у него короткая. Запомнить слабые стороны врага, чтобы в следующий раз победить его быстрее, он не может. И каждое вторжение уже встречавшихся ранее супостатов он будет воспринимать как первое. В случае с серьезными инфекциями такая стратегия не срабатывает, и тогда на вахту борьбы заступает приобретенный иммунитет. Если когда-то организм уже встречался с такими микробами, вирусами или грибами, значит, образ врага отпечатался в его памяти, свойства и повадки вторженцев изучены и каталогизированы, а стало быть, победа будет быстрой. Если проникшая инфекция ему еще не знакома, потребуются время на изучение противника и выработку лучшей стратегии борьбы. Именно поэтому, переболев в детстве ветрянкой, большинство из нас (исключения крайне редки) больше не слягут с этим заболеванием — патоген будет распознан иммунной системой уже на близких подступах. И именно поэтому специфический иммунитет у каждого свой и зависит от того, с какими болячками сталкивался человек за свою жизнь, а также какие прививки в свое время делал.

Иммунная армия многочисленна и рассредоточена по всему организму, ведь вторжение может произойти в любом месте. Главным сборным пунктом этого войска является костный мозг — этот центральный орган иммуногенеза отвечает за образование клеток, участвующих в иммунных реакциях. После этого в тимусе (вилочковой железе) и селезенке многие иммунные клетки проходят созревание — такой курс молодого бойца. Очень много иммунных клеток находится в лимфатических узлах — своеобразных заставах, где они ловят и обезвреживают лазутчиков, проникших в организм. Там же несут службу и клетки памяти, которые хранят досье на каждого встреченного ранее неприятеля. Как и в любой армии, тут есть разные рода войск. Т-киллеры



Москвичка Евгения Хан заботится о своем здоровье, поэтому постоянно носит маску и перчатки, даже на улице. Фото 2020 года

убивают зараженные вирусом клетки, чем останавливают инфекцию. В-лимфоциты нейтрализуют токсины и микробы. Нейтрофилы и макрофаги выселяют и пожирают микробов. Эозинофилы специализируются на парази-

тах. Базофилы — это сигнальщики, которые поднимают заставу в ружье, если видят где-то очаг воспаления... Последнее время мы стали часто слышать и словосочетание «коллективный иммунитет» (в английском его назы-

вают вообще стадным — herd immunity). По сути, это такое состояние популяции и условий ее жизни, при котором появление в ней возбудителя инфекции не вызывает лавинообразного роста числа заразившихся ею. Именно на него возлагали большие надежды медики в случае с ковидом. Однако уже к концу 2020 года ученые узнали несколько интересных, но неприятных вещей. Стали появляться сообщения о повторных заболеваниях «коронай», а когда стали применять вакцину, оказалось, что она от тяжелого течения болезни защищает, но не защищает от легкого инфицирования. То есть вакцинированный человек может ходить и заражать других. В результате получилось, что классическая схема образования

коллективного иммунитета с этой инфекцией не работает — во многих странах, где привито 60, 70, 80 процентов жителей, болезнь продолжает распространяться. В этом состоит печальная особенность реализации концепции коллективного иммунитета при нынешней коронавирусной инфекции. Поэтому сейчас нам крайне важно соблюдать меры, направленные на разведение людей в обществе, — запрещение больших собраний, посещения коллективных мероприятий и т.д. Например, в школе все общение стоит свести только к внутриклассовому. Ну и, конечно, соблюдение всех гигиенических и масочных рекомендаций. Только такими мерами можно будет удержать эту инфекцию от распространения.

Одна минута на борьбу

Соблюдение гигиенических мероприятий — неотъемлемая часть борьбы с инфекционными заболеваниями. Даже такая элементарная вещь, как мытье рук с мылом или обработка их кожными антисептиками (в случае, если рядом нет водопровода и этого самого мыла), снижает риск заражения. Не все знают, но существует даже специальный стандарт обработки рук, по которому необходимо это делать. Сначала трем одну ладонь о другую (включая запястья). Потом правой ладонью растираем тыльную поверхность левой кисти, меняем руки (левая ладонь — правая кисть). Ставим ладони вместе, скрещиваем пальцы и трем их внутренние поверхности. Далее соединяем пальцы в замок и тыльной стороной согнутых пальцев растираем ладонь другой руки. Охватываем основание большого пальца левой кисти и трем вращательными движениями, меняем руки. И последняя манипуляция — круговым движением трем ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, меняем руки. При этом каждое движение нужно повторять не менее 5 раз, а вся процедура должна занимать как минимум 30–60 секунд. Таким образом рекомендуется мыть руки после посещения туалета, людных мест, перед едой, после возвращения домой с улицы. Также нельзя прикасаться к носу, рту и глазам немытыми или необработанными руками... Серьезным подспорьем в борьбе с инфекциями служат маски или респираторы.

К сожалению, большинство людей сейчас используют обычные тканевые маски, которые, по результатам ряда исследований, являются не очень эффективными — даже по сравнению с обычными медицинскими масками из нетканого материала и тем более респираторами. Многие вообще носят их на подбородке, спускают ниже носа, или даже просто в руке, тогда как края маски должны плотно прилегать к лицу. При этом крайне важно, чтобы ее носили и потенциальные «источники инфекции», и те, кто может от них заразиться. И только при соблюдении всего этого вероятность заболевания становится близка к нулю. Опыт борьбы с пандемией COVID-19 говорит о том, что, в принципе, люди стали гораз-

ГИГИЕНА



РОМАН ПОЛИБИН
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ДИРЕКТОРА
ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ
СЕЧЕНОВСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

до внимательнее относиться к личной гигиене, по крайней мере руки они стали мыть чаще, многие пользуются специальными санитайзерами, установленными в людных местах (например, аппаратами с антисептиком в метро). Но вот защита органов дыхания многие относятся явно наплевать. А между тем победить напасть можно лишь комплексными мерами: гигиеной, ношением масок и, конечно же, вакцинацией, которая, безусловно, является важнейшим элементом профилактики инфекционных заболеваний.



После пребывания в общественных местах руки желательно дезинфицировать. В метро для этого есть специальные устройства

История прививок на самом деле насчитывает как минимум 11 веков

Когда заходит разговор об истории прививок, большинство вспоминает имена Луи Пастера, заложившего научные основы вакцинации, и Эдварда Дженнера, изобретателя первой в мире вакцины (против оспы). Однако не многие знают, что этот метод стимуляции иммунитета использовался и задолго до этого. Касался он, правда, все той же оспы. Например, персидский врач Ар-Рази (ок. 865 — ок. 925) оставил описание прививки против нее: струпу или содержимое созревшего оспенного гнойничка от больного втирали в поверхностные царапины, сделанные на коже здорового человека. В результате он переболел очень легкой формой, уже через две-четыре недели выздоравливал и получал пожизненный иммунитет от этого заболевания. На Востоке этот procedure часто подвергали маленьких обитателей гаремов, чтобы уберечь их красоту от оспенных рубцов. По той же схеме действовали древние лекари в Индии, Китае, Африке, Скандинавии, Турции, Черкесии и у малых народов Урала и Сибири. Считается, что до Европы метод дошел лишь в 1718 году благодаря жене британского посла в Константинополе Мэри Уорли Монтего, которая, узнав о нем от турок, привила от оспы своего ребенка. Ну а потом случилась история с Дженнером, ставшая уже классикой медицины. Хотя и до этого английского врача некоторые ученые обращали внимание на оспу, которой болели лошади и коровы. Этот



Считается, что на картине «Вакцинация» художник Эрнест Бор изобразил Эдварда Дженнера, который делает прививку против натуральной оспы восьмилетнему мальчику 14 мая 1796 года

вариант болезни протекал намного легче, чем человеческий, а самое главное, конохой и доярки, заражавшиеся ею, никогда после не болели классической черной оспой. Медицинское сообщество почитало подобные сообщения совпадением и не придало им значения, энтузиасты решили,



ПРИВИВКИ

что в этом что-то есть. И стали проводить эксперименты, прививая людям коровью оспу. Спустя почти два века (в 1980 году) было торже-

ственно объявлено, что с черной оспой на планете покончено. Кстати, она до сих пор является единственным инфекционным заболеванием человека, которое удалось полностью победить с помощью массовой вакцинации (вторым считается чума крупного рогатого скота, последний случай которой был зарегистрирован в 2001 году). — Можно сказать, что тогда человечеству был подарен уникальный шанс, — считает иммунолог Вера Сорокина. — Во-первых, эта вирусная инфекция давала человеку очень сильный пожизненный иммунитет, а во-вторых, природа

подкинула нам подсказку в виде коровьей оспы, которая сбавала человека таким же хорошим иммунитетом, в том числе и после соответствующей вакцины. К сожалению, повторить этот успех с другими болезнями пока не удается. Хотя есть очень оптимистичная статистика, например по таким заболеваниям, как дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, корь, краснуха и ряд других. Так что же происходит, когда организм получает вакцину от той или иной болезни? Для начала напомним, что каждый вид вирусов, бактерий, паразитов или грибов имеет в своей структуре антиген — такую метку-идентифика-

тор, придающую ему уникальность. Именно по ним наша иммунная система распознает чужака. На каждый антиген она вырабатывает бойцов — антитела — специальные молекулы, призванные бороться с вторжением. Каждый такой боец умеет распознавать один конкретный антиген. А поскольку возможных антигенов вокруг хватало, внутри нас ежедневно несут вахту целая армия самых разных антител, которая пополняется по мере того, как организм сталкивается с новыми патогенами. Как только в организм попадает новый, не известный ему антиген, иммунная система начинает искать методы борьбы с ним. А так как на это требуется время, именно в этот момент человек и может заболеть. — Особенность антител в том, что они нацелены на борьбу либо против одного, либо против небольшой группы антигенов, схожих по своей структуре, — объясняет Сорокина. — Антитела химически как бы приклеиваются к ним и не дают взаимодействовать с другими молекулами организма. И эта конфигурация в виде крепких липучек «объятий» становится более заметной для клеток иммунной системы, а следовательно, быстрее поглощаются макрофагами и другими профессиональными «мусорщиками». На поиск и выработку антител к новому антигену обычно требуется 2–4 недели, память же о них хранится разное время — все зависит от вида инфекции. Например, что делать с ветрянкой или корью, организм человека помнит

всю жизнь, а как бороться с клещевым энцефалитом — лет пять от силы. Специфика вакцин состоит в том, что они содержат ослабленные, неактивные, а сейчас по большей части искусственно созданные антигены. В итоге, попадая в организм, они не могут вызвать полноценную болезнь во всем ее природном буйстве, но запускают процесс образования антител способны. Современная медицина часто практикует поэтапное введение вакцин — так стимулируют обра-

КАК ЭТО БЫЛО

В 1774 году английский фермер Бенднэмин Дженсти успешно привил коровьей оспой всю свою семью, в 1791-м то же самое сделал немецкий учитель Петер Плетт, а спустя пять лет свой публичный эксперимент провел и Дженнер. В присутствии врачей и заинтересованных грандов он снял язву с руки доярки, заразившейся оспой от коровы, и привил ее 8-летнему мальчику. Оспа развилась у того лишь на месте прививки, и вскоре он был полностью здоров. Спустя два месяца доктор Дженнер привил ему уже натуральную человеческую оспу, которую натренированный прививкой организм моментально победил — мальчик остался здоров.

зование клеток памяти, которые запечатлели образ врага надолго. В итоге, когда вакцинированный человек сталкивается с реальной инфекцией, его внутренняя армия уже готова к обороне. — Такой вакцинный иммунитет может отличаться по продолжительности от естественного, приобретенного в результате болезни, — поясняет медик. — И если он слабее, требуется новая прививка. Среднестатистические сроки такого затухания известны, и именно ими объясняется периодичность в стандартном графике прививок. На формирование иммунного ответа на вакцину влияет и состояние здоровья человека. Есть ряд заболеваний, лекарств, которые его либо снижают, либо не дают сформировать вовсе. Есть люди, которые не способны выработать антитела к введенному с вакциной антигену, есть люди, у которых достаточно конкретных антител, но они в силу ряда причин не защищают от инфекции, есть люди с аллергией на компоненты вакцины. С другой стороны, известны случаи, когда люди, не способные к производству антител, не заболели даже при очень тесном контакте с больными... Поэтому перед любой прививкой, чтобы снизить риски поставленных осложнений, всегда лучше обследоваться и посоветоваться с лечащим врачом. Хотя, по большому счету, при всем нынешнем развитии медицины мы довольно мало знаем о том, как на самом деле устроена и функционирует защитная система нашего организма.



ЦИТАТА НОМЕРА

Эрих Пауль (это имя будущий писатель получил при рождении) Ремарк родился 22 июня 1898 года в прусском Оснабрюке. С детства он увлекался творчеством таких писателей, как Федор Достоевский, Томас Манн и Иоганн Гете. Окончив народную школу, Эрих в 1915-м поступил в католическую королевскую учительскую семинарию. Но через год его призвали в армию для участия в Первой мировой войне. Попад в 1917 году на Западный фронт, был ранен осколками гранаты, остаток войны провел в госпитале. После увольнения отказался от присвоенного ему Железного креста I степени. В 1921 году начал работу редактором журнала Echo Continental. Писал романы, но слава пришла к нему только в 1929 году, когда Эрих выпустил свою знаменитую книгу «На Западном фронте без перемен», ставшую сенсацией. За нее он был гоним в Германии, где в это время постепенно захватывали власть нацисты. В 1931 году был выдвинут на Нобелевскую премию мира, против чего активно протестовал Союз немецких офицеров, считавший книгу порочащей немецких солдат. Пик его творчества пришелся на годы, которые он провел вне Германии. Он выпустил «Триумфальную арку», «Искри жизни» и «Три товарища».

Страницу подготовила
ЕКАТЕРИНА ГОЛОВИНА
edit@edupressa.ru

Что важнее груды мышц

СПОРТ Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, необязательно ходить в фитнес-центр. Дома и на ближайшей спортплощадке можно заниматься с тем же успехом. Что для этого нужно?

На самом деле нужно, главным образом, желание, считает член международной ассоциации спортивных наук, сертифицированный персональный фитнес-тренер Руслан Халилов.

— Абсолютное большинство молодых людей ходит в фитнес-клубы либо за компанию, либо за атмосферой: когда все занимается, у тебя тоже появляется мотивация, — пояснил Руслан. — Но если вы хотите стать сильным, а не просто тусоваться в спортзале, заниматься можно и дома. Как пояснил фитнес-тренер, для выполнения базовых упражнений достаточно лишь гантелей. Делать разводку и жим лежа можно на поставленных рядом табуретках, которые заменят скамью. Лучше, если вы сделаете дома турник — он позволит прокачивать всю верхнюю часть тела.

Золотые правила домашнего фитнеса

Перед выполнением любых упражнений категорически рекомендуем посмотреть ролики в интернете, где фитнес-тренеры показывают технику каждого, — рассказывает Руслан. — А техника — очень важна. Делая приседания или выпады, например, важно проследить, чтобы между бедром и голенью был угол не меньше 90 градусов. Иначе возникает излишняя нагрузка на коленные суставы и связки и вы можете получить травму. Эксперт также озвучил несколько других важных правил. — Главное звучит так: «Лучше хорошая разминка без тренировки, чем хорошая тренировка без разминки», — рассказывает Руслан. — Еще одно правило: выдох делается на усилии. Например, если вы тянете туловище к перекладине или поднимаете его с пола при отжимании. Дмитрий Медведев, преподаватель кафедры теории и методики атлетизма академии



1

им. Лесгафта, кандидат педагогических наук, добавляет: — Еще один базовый принцип — постепенное увеличение нагрузок. Накачаться или убрать живот ни за месяц, ни за три нельзя, — пояснил Дмитрий Николаевич. — Поэтому нужно начинать с малого количества подходов и повторений, постепенно их увеличивая. А еще, если занимаетесь дома, открывайте форточку, чтобы было побольше кислорода, ведь во время физических усилий

вы поглощаете его больше. Но находиться от форточки лучше подальше и при этом не делайте сквозняк — иначе про-

студитесь. Третье: старайтесь выполнять самые простые упражнения, знакомые с первого класса, но, возможно, подзабытые. Сложные упражнения, да еще с высокой интенсивностью, на пользу точно не пойдут! А вообще, как пояснил эксперт, лучше, по возможности, заниматься на улице — благо спортплощадок в Москве хватает. Там и кислорода больше, и обеспечивается закаливание организма, потому что большую часть года у нас не жарко.

— Плюс практически все площадки имеют резиновые покрытия: упасть и травмироваться там практически невозможно, — пояснил Дмитрий Медведев.



2

3 апреля 2019 года. Москвичи Нади Айзатуллин занимается воркаутом в парке «Красная Пресня». По мнению экспертов, подобные занятия куда более полезны, чем упражнения в спортзале или дома, потому что организм на свежем воздухе закаляется (1, 2)

внешнее, а внутреннее. Его развивают не в качалке, а, например, на боксерском ринге, борцовском ковче или в походе, — пояснил эксперт. — К тому же, качаясь с большими весами, молодые люди практически всегда получают травмы. Чаще всего это грыжа позвоночника, с которой потом всю жизнь мучиться. Так что я рекомендовал бы гантели, турник и брусья. Они тоже помогут нарастить мышечную массу, но вряд ли превратят вас в инвалида.

Кандидат биологических наук, проректор по научной работе лицея «Ученый фитнес» Александр Мирошников рекомендует всем подросткам скачать приложение «Шагомер» и каждый день проходить не менее 10 тысяч шагов.

— Это одна из лучших привычек, которую вы сможете взять с собою во взрослую жизнь, — пояснил Александр Борисович. — Самая обыкновенная ходьба (лучше где-нибудь в парке) позволяет улучшить цвет лица, поднять настроение, сбросить лишний вес, убрать одышку. Эксперт также рекомендует упражнения с резиновыми петлями.

— Это самая модная сейчас в фитнесе фишка, — пояснил Александр Мирошников.

НИКИТА МИРОНОВ
n.mironov@vm.ru

Качки уже не в моде

Руслан Халилов добавляет: — Мода на качков, играющих мышцами, давно прошла. Сейчас люди занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. То есть на первом месте не внешний эффект, а функциональность организма. В эпоху пандемий это особенно актуально. Как пояснил фитнес-тренер, желание некоторых подростков стать больше вполне объяснимо: — Они хотят выглядеть более мужественными, чтобы нравиться девушкам. Но мужественность — качество не

Каким должен быть правильный завтрак



ВАРВАРА КОНЧАКОВА
ШКОЛА № 1231

Сегодня здоровое питание — это не просто тренд, а насущная потребность. Хороший настрой и продуктивность на целый день начинаются с завтрака. Именно поэтому он должен быть сытным и сбалансированным.

Идеальные продукты для первого, самого главного, приема пищи — творог, молоко, сыр, яйца, цельнозерновой хлеб, гречка, овсянка. Эти продукты необходимы для растущего организма, поскольку содержат много витаминов, кальция, калия и железа. Я завтракаю каждый день кашей, яичницей, тостами с сыром, фруктовым салатом и чувствую себя просто превосходно.



АЛИНА СТОБУР
ШКОЛА № 1524

Существует заблуждение, что правильная пища невкусная, но это совсем не так. Моим любимым завтраком является цельнозерновой тост с авокадо и яйцом пашот. Тост является источником сложных углеводов, яйцо пашот — источником белков, а авокадо богато полезными жирами и клетчаткой. Эти микроэлементы запускают работу нашего организма и заряжают энергией на весь учебный день. Полезно — значит вкусно!

вить, а потом съесть. А это как минимум 10–15 минут. Целых 10 лишних минут сна! Конечно, существуют такие люди, которые даже с вечера думают, что нужно съесть в своем «здоровом приеме пищи». Но, честно говоря, я таких пока не встречала. Поэтому я считаю, что самый правильный завтрак старшешкольника — быстрый. Который не нужно готовить и тратить на него время.



БЕЛЛА ХАЧИЕВА
ШКОЛА № 1164

Есть много заблуждений по поводу «правильности» продуктов. Любому человеку нужно получать определенное количество калорий в день чтобы чувствовать себя комфортно, но в особенности подросткам. Лучше всего на завтрак потреблять больше углеводов, которые быстро насыщают желудок и помогают долго не появляться чувству голода, как, например: каши, мюсли, омлет и так далее. Но не забывайте, что в первую очередь нужно при-



ШПАРГАЛКА

слушиваться к своему организму и определять, когда вы в действительности нуждаетесь в еде.



ГАЛИНА ПЕТРОВА
ШКОЛА № 1579

Каждому старшекласснику следует начинать свой день с правильного завтрака. Прием пищи должен содержать различные питательные вещества. С ними мы энергичны и сконцентрированы. Отличным вариантом является омлет — питательный завтрак, насыщенный витамином В. Он прост и быстр в приготовлении, зато старшеклассник остается сытым надолго.



ЕЛИЗАВЕТА ФЕДОСЕЕВА
ШКОЛА № 854

Что такое правильный завтрак для школьника? В первую очередь, он должен быть питательным, чтобы ребенок смог прожить на том, что он съел утром, хотя бы до обеда. А вот вторых, завтрак должен быть полезным и не слишком давящим на только проснувшийся организм. Скажем, овсяные мюсли с изюмом будут прекрасным завтраком: они легки в приготовлении, насыщены витаминами и не так тяжелы для желудка. Именно такой завтрак я предпочитаю есть утром сама.



ОЛЬГА КУЛИШЕНКО
ШКОЛА № 1231

Бывает ли завтрак у школьника? Признаться, каждый из нас хотя бы раз в жизни пропустил этот прием пищи, особенно в старшей школе. Почему? Потому что каждый завтрак нужно сначала пригото-

Жирное — вредно: семь мифов о правильном питании

Правильное питание — в большой моде. Только вокруг него ходит масса мифов. Мы решили развеять самые распространенные.

Миф 1. Продукты для правильного питания можно купить только в специализированных магазинах, и стоят они дорого

На самом деле такие продукты есть в любом магазине, и среди них немало дешевых. — Фрукты, овощи, гречка, куриное мясо, рыба, кисломолочные продукты и другие продукты для правильного питания есть практически в каждом магазине «у дома», — поясняет диетолог Анна Кудрявцева. — И позволить себе их могут люди даже с невысоким достатком.

Миф 2. Нужно есть как можно больше сырых овощей и фруктов — это кладезь витаминов, минералов и клетчатки

— Диетологи уже давно выяснили, что 400 граммов овощей и фруктов в сутки для организма вполне достаточно, — пояснила Анна Кудрявцева. — Если же есть эти продукты килограммами, вам обеспечен бурный метеоризм и со временем проблемы с желудком. Нельзя заменять основной прием пищи сырой морковкой, а на ужин выбирать три листика салата. Сы-

рые овощи и фрукты — это дополнение к рациону, отличный перекус и вкусный десерт. А вот основные блюда — это всегда кулинарная обработка и часто — горячее питание, полезное для желудочно-кишечного тракта.

Миф 3. При правильном питании забудь о жирах — Здоровый рацион подразумевает употребление и бел-

11 ноября 2021 года.

Юная москвичка выбирает между помидором и апельсином. Диетологи советуют делать выбор в пользу последнего — если вы не хотите поправиться



? Справка

Согласно рекомендации Минздрава РФ, подростки должны получать в сутки от 2900 до 3100 ккалорий. При этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак — 25 процентов, обед — 35–40 процентов, полдник — 10–20 процентов, ужин — 20–25 процентов. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4. Иными словами, подросток должен получать углеводов в 4 раза больше, чем белков и жиров. При этом суточная потребность в белке для подростка составляет 1 грамм на 1 килограмм массы тела. Весите 60 килограммов — съешьте в день 60 граммов белка.

Эксперт советует добавлять подсолнечное и оливковое масла в салаты. Также необходимо есть кисломолочную продукцию средней жирности и сливочное масло. Умеренное потребление жиров — одна из основ правильного питания.

Миф 4. Перекусы — это зло. Особенно при похудении — Ровно наоборот. Перекусы жизненно необходимы. Их должно быть не менее двух в течение дня — между завтраком и обедом и обедом и ужином, — пояснила диетолог.

При этом, по ее словам, питание должно быть качественным. Никаких чебуреков, пирожных, шоколадных батончиков и прочего фастфуда. Лучше — горсть орехов, йогурт, кусочек сыра, черный шоколад, виноград или банан. Если любите посытнее — вареные яйца или постное мясо: индейка, курица, телятина. Только не фастфуд — забудьте про него!

Миф 5. Чем меньше приемов пищи, тем лучше

— Крайне опасное заблуждение. Если вы будете есть два или даже один раз в день, то обязательно растянете желудок, потому что есть будете много, — рассказывает Анна Кудрявцева. — Организм решит, что если вы так редко едите, то пищи не хватает и начнет запасать калории в виде жира. Так что питание в 1–2 раза в сутки — это отличный способ растолстеть! По словам эксперта, правильное питание предполагает от пяти до семи приемов пищи в день. И все это — небольшими порциями. Объем съедаемой за один раз пищи должен быть не больше того, что входит в вашу ладонь.

Миф 6. Сахар есть нельзя. Лучше — сахарозаменители — На самом деле сладкий вкус сахарозаменителей заставляет активно работать поджелудочную железу. Она

выделяет инсулин, что вызывает чувство голода, — пояснила Анна Кудрявцева. — Можно, конечно, использовать натуральные заменители сахара, например фруктозу. Но они, как правило, очень калорийны и способствуют накоплению в организме жира.

Эксперт советует для сладкоежек натуральный йогурт с ломтиками фруктов, орешки и сухофрукты, сорбеты, а также смузи — густой напиток в виде смешанных в блендере или миксере ягод, фруктов или овощей.

Миф 7. Если регулярно занимаешься спортом или много двигаешься, то можно есть фастфуд, ведь полученные от него калории сжигаются

Диетолог пояснила, что дело даже не в количестве калорий, которое содержится в фастфуде, а в качестве продуктов, из которых еда приготовлена.

— Ну, например, во флях много кондитерского жира. А он, в свою очередь, содержит много холестерина, который способствует развитию многих серьезных заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца. Вывести вредные вещества из организма очень сложно, поэтому от фастфуда лучше отказаться вообще, — уточнила Кудрявцева.

БОРИС РОЛОВ
edit@vm.ru

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Правильное питание — один из столпов здоровья. И начинается оно с завтрака. Но большинство москвичей старшешкольников завтракают неправильно. Как правило, ребята потребляют с утра «быстрые» углеводы: какие-нибудь «колечки», заливные сладким йогуртом, чай с сахаром, булочки.

Да, такой завтрак дает заряд бодрости, потому что углеводы быстро перевариваются. Но уже к концу первого урока вся бодрость исчезает — потому что организм углеводы усвоил и ему требуется подзарядка. Молодые люди начинают клевать носом. Правильный завтрак должен состоять из углеводов «медленных», которые дают энергию в течение длительного времени. Лучше, чтобы эта была каша, которая варится 10 минут. Например, овсянка или гречка. К тому же эти каши оказывают обволакивающее действие на желудок. Если учесть, что многие столичные старшешкольники страдают гастритом,

то подобный завтрак станет отличной профилактикой обострений заболевания. Долгое ощущение сытости дает и белок: например, яйца, творог и сыр. Также в состав завтрака обязательно должны входить жиры. Например, кусочек сливочного масла граммов в 30 весом. Бутерброды тоже приветствуются. Но хлеб

должен быть не белым, а цельнозерновым. Про колбасу вообще лучше забыть — это не самый полезный продукт. На хлеб лучше положить кусочек рыбы, мяса

или курицы. Лучше — с листом салата: он содержит витамины и клетчатку, столь необходимые нашему организму. Что касается напитков, то на завтрак лучше пить какао или чай из трав. Но, конечно, не успокаивающий — вроде ромашки. Также рекомендуем куркуму, изюм и ягоды. В общем, принцип здорового завтрака прост: в нем должны быть белки, жиры и «долгие» углеводы. И, желательно, никакого сахара.



ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
диетолог



Помогают выбирать будущее

ПРОФИЛЬ 10 ноября стартовали практические мероприятия профессионального выбора для школьников. О них и других важных проектах сегодня расскажем подробнее.

Помочь современным школьникам определиться с профессией стараются как можно раньше. Для этого существует несколько направлений, программ и проектов. Многие из них начинаются уже в средней школе. И включают они не только различные тесты и беседы с психологом.

Помогают колледжи

В Москве уже четвертый год успешно реализуется проект «Билет в будущее». Это система ранней профессиональной ориентации учащихся 6–11-х классов, которая должна помочь школьникам осознанно выбрать профессию. В рамках проекта школьники сначала проходят профориентационную онлайн-диагностику на новой цифровой платформе «Билета в будущее». Затем знакомятся с профессиями на видеоуроках, оценивают свои сильные стороны с помощью тестов, проходят тест-драйв профессий в очном формате и получают рекомендации профессионалов по построению профессиональной траектории. В Москве практические мероприятия «Билета в будущее» проводятся на базе колледжей, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы. Помощью жителям столицы осознанно выбрать профессию с радостью согласились все 49 колледжей и Московский государственный педагогический университет.

Разные форматы

Погрузиться в профессию участники проекта могут как



Ученицы 11-го медицинского класса школы № 2097 София Нузина и Яна Луканина в лаборатории. Фото 2020 года

в очном, так и в онлайн-формате. Первый вариант подразумевает очное присутствие наставника, при проведении пробы через формат видеосвязи или с помощью использования интернет-площадки наставник удаленно взаимодействует с участниками. Во время такой работы участники решают практические задачи и выполняют рабочие операции в одной из профессиональных областей. В проекте их восемь: здоровая среда, комфортная, безопасная, умная, креативная, социальная, деловая и индустриальная. Каждая область содержит соответствующий набор про-

фессий. Творческим личностям будет полезно познакомиться поближе с профессиями «креативной среды» — быть сценаристом, клипмейкером или fashion-стилистом.

Вершина школьной профориентации Конечно, интернет-пространство буквально наполнено различными методами, тестами, гайдами, где кто платно, кто бесплатно готов оценить профессиональные склонности школьника и определить его траекторию

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ УЖЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ. ТАК БОЛЬШЕ ШАНСОВ ПОНЯТЬ, ВЕРНО ЛИ ВЫБРАЛ НАПРАВЛЕНИЕ

развития. Но лучше всего с этой задачей справляется школа. Причем если раньше система предпрофессионального обучения углубленно начиналась только в старших классах, то теперь эта работа начинается уже в средней школе. В 8–9-х классах для ребят тоже формируются предпрофессиональные направления, где школьники могут поближе познакомиться с предметами того или иного направления и определиться с будущим профилем.

На сегодняшний день столичные школы участвуют аж в ... 18 проектах по предпрофессиональной подготовке учеников. В их числе инженерные классы (самый массовый проект, в нем участвуют 152 школы), медицинские, курчатовские, кадетские, предпринимательские, медиаклассы. — Предпрофессиональное обучение мы начинаем проводить для ребят с 8-го класса, чтобы к старшей школе они осознанно подошли к выбору своего основного профиля образования, — говорит директор школы №1474 Ирина Курчаткина. — В 8–9-х классах наши ребята работают по тем

основным направлениям, которые представлены в 10–11-х классах, только они более обширны: есть социально-экономическое, естественно-научное, инженерное направление. Ребята занимаются в тех же лабораториях, которые потом будут посещать в старшей школе. А уже в 10–11-х классах они занимаются по более узким профилям. При такой системе в средней школе ученики планомерно подходят к предпрофессиональному обучению в старших классах. Также в этом году в школах столицы появился еще один новый проект. Называется он «Математическая вертикаль

ПЛИОС» и направлен на формирование у школьников 10–11-х классов знаний и прикладных умений в области математики для эффективной подготовки к профильному экзамену по математике и успешной самореализации в различных сферах науки, инженерии. Можно быть уверенным, что при такой выстроенной в московском образовании системе профессиональной ориентации школьников ни один ребенок не будет потерян, его интересы будут учтены, а заложенные таланты и способности выявлены.

МАРИЯ СОЛОВЬЕВА edit@edupressa.ru

Попробовать на практике

Проект «Профильные техноотряды» реализует Московский городской образовательный комплекс (МГОК) совместно с АНО «Агентство развития профессионального мастера (Ворлдскилл Россия)». Он рассчитан на школьников 12–16 лет, которые готовы попробовать себя в разных профессиях. Подробностями рассказал директор МГОК Игорь Артемьев (на фото).



ПОДРОБНОСТИ

Игорь Анатольевич, как появился этот проект?

Его мы запустили в 2018 году. Сначала мы хотели такие обучающие смены проводить летом на базе крупных оздоровительных лагерей, таких как «Смена», «Океан», «Орленок» и «Артек». Но постепенно приняли решение делать их в разное время года. У нас уже прошло 10 смен, участие в которых приняли почти 1800 школьников, треть из них — ученики столичных школ. В этом году профильных смен будет шесть. Три

уже прошли, сейчас идут смены в «Орленке» и в «Смене», готовятся к старту смена в «Океане».

Как можно попасть на такую профильную смену?

Как только на сайте одного из детских оздоровительных центров объявляется набор на смену, школьнику необходимо подать заявку, прикрепив к ней портфолио. А затем ребятам пред-

лагаются кейсовые задачи по разным компетенциям (специальностям), которые будут представлены на сменах. Они могут решать и универсальные задачи, чтобы специалисты сами определили, к какой компетенции у ребенка лежит душа.

На смене школьники могут попробовать себя в разных компетенциях или только в одной? Основное время ребенок будет совершенствоваться в той

компетенции, на которую подавал заявку. Но в первые дни смены этот выбор можно скорректировать. Набор компетенций на каждую смену определяется теми промышленными компаниями, которые выступают ее организаторами. Специалисты этих компаний, а также представители движения «Ворлдскиллс» как раз и ведут у ребят занятия. По итогам смены все наши ребята сдают демонстрационный экзамен по стандартам «Ворлдскиллс».

На этот год набор на все смены уже закончен. Когда ребятам можно подавать заявки на участие в профильных техноотрядах в следующем году?

Думаю, до конца этого года мы сформируем график смен на следующий год. И уже в начале января объявим, когда и какие профильные смены в лагерях стартуют. У нас есть идея подключить к нашему проекту и образовательный центр «Сириус». Кстати, те ребята, которые успешно проходят такие наши профильные смены, могут претендовать на гранты правительства на обучение.

МАРИЯ СОЛОВЬЕВА edit@edupressa.ru

Поучаствовать в рабочем процессе и перенять опыт у профессионалов

Найти работу в большом городе — задача непростая, особенно если у тебя нет опыта и ты еще учишься в школе. Но отчаиваться не стоит. Если ты действительно хочешь подработать, то помочь готов специализированный центр занятости «Моя карьера». Он открыт специально для тех жителей Москвы, у которых возникают сложности с трудоустройством.

Вот уже несколько лет в летний период центр занятости организует программу «Лето в новом формате». Прежде всего это обучение полезным навыкам и знакомство с разными профессиями. Проект рассчитан на ребят от 14 до 18 лет.

— Проект поможет школьникам и выпускникам познакомиться с вариантами существующих на рынке труда профессий, сделать первые шаги в построении личной карьеры, поучаствовать в рабочем процессе и перенять опыт у настоящих профессионалов, — рассказала руководитель программы «Лето в новом формате» Юлия Дорожниковская. Она также отметила, что приобретенные первичные навыки ребята смогут использовать для дальнейшего развития.

— Ведь те знания, которые они получат на стажировках и тренингах, — это первая сознательная ступень в мир огромных возможностей, — подчеркнула Дорожниковская. В рамках проекта реализуется программа оплачиваемых стажировок для подростков. Приоритетное право на участие в ней получают подопечные городских семейных центров: подростки из малообеспеченных, многодетных или неполных семей, а также дети, оставшиеся без попечения родителей и находящиеся в трудной жизненной ситуации. В 2021 году ребята мог-



9 июня. Московские школьники на профориентационной встрече в центре занятости «Моя карьера»

ли попробовать себя в качестве звуко- и видеооператора, тренера-преподавателя, IT-специалиста, аналитика, дизайнера, специалиста по контролю наземного пассажирского транспорта, сотрудника пресс-службы, специалиста по закупкам и в других профессиях. В центре занятости «Моя карьера» рассказали, что на стажировку подростков приняли 435 государственных и коммерческих организаций, среди ко-

торых многофункциональные центры по работе с населением, районные управы, молодежные центры досуга и спорта, библиотеки, инженерные службы, издательства. Рабочий день их длился четыре часа ежедневно, общая продолжительность стажировки составила 80 часов.

— Вовлечение молодежи в трудовую жизнь — одна из приоритетных задач социальной политики правительства Москвы. Получая на-

На портале mos.ru запустили новую электронную услугу по поиску работы. Здесь появилась удобная форма онлайн-заявки, в которой соискатель может прикрепить свое резюме, в том числе составленное на других сайтах. Всего на mos.ru доступно свыше 380 онлайн-услуг и сервисов.

стоятельности «Моя карьера» Ирина Швец. Особенно востребованы будут специалисты в сфере общественного питания, а также продажи, упаковки и доставки подарков. Так, желающие подработать смогут трудоустроиться продавцом на новогоднего ярмарку, оператором проката на каток, бариста, мерчандайзером, помощником для пожилых людей, аккаунт-менеджером, ассистентом преподавателя кибершколы, тьютором, выгульщиком собак, оператором кол-центра, комплектовщиком, курьером.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevцова@vm.ru



Старшеклассники рассказали, кем решили стать и почему



ПОЛИНА КУРОЧКИНА ШКОЛА № 1579

Чаще всего школьники не до конца оценивают свои способности и возможности, и тогда им на помощь придут родители и учителя. Мой выбор пал на профессию педагога. Меня она всегда привлекала, потому что требует не только досконального знания предмета, но и умения найти подход к каждому ученику. В выборе профессии мне помогли учителя, которые служат примером для подражания, а родители, в свою очередь, полностью поддерживают мое решение.



ПОЛИНА ТИЛИПКИНА ШКОЛА № 1231

Здесь очень важно найти тонкую грань между своими интересами и финансовым благополучием в будущем. Я наметила для себя юридический или социологический факультет. Считаю себя коммуникабельным человеком, поэтому уверена, что у меня получится работать в этих отраслях. Ведь золотое правило при выборе профессии гласит: «Исходи из своих способностей».



АНАСТАСИЯ РЫБОВА ШКОЛА № 1518

Недавно я перешла в 10-й класс с социально-экономическим профилем, поскольку хочу развиваться в этой сфере и стать международным экономистом. Такое решение я приняла сама, но не без моральной поддержки со стороны моих близких. Родители с радостью приняли мое решение и рассказали чуть больше об этой профессии. Кроме того, я много раз консультировалась с психологом, который давал мне тесты по профориентации, результаты подтвердили мой выбор. Учителя тоже сыграли немаловажную роль в моем выборе, увлекательные материалы уроков пробудили мой интерес к этой профессии.



МАЛИКАТ КУНБУТТАЕВА ШКОЛА № 1164

Сначала я определилась с направлением, которое мне было близко (сфера киноискусства), а потом уже с профессией. Когда мама узнала о моем увлечении, она рассказала историю о моем дяде, который был одним из немногих в своем населенном пункте, имевших фотоаппарат и огромную любовь к съемке. Такие истории из жизни действительно вдохновляют заниматься тем, что любишь. Прекрасные фото, сделанные моим дядей, до сих пор хранятся в моих альбомах; надеюсь, что и мои работы останутся в памяти многих людей со всего мира.



ДАРИНА КЕШОВА ШКОЛА № 1518

Я еще в 8-м классе всерьез задумалась о выборе профессии. Летом 2020 года я участвовала в профориентационном мероприятии, которое проводили профессор и специалисты РАНХиГС из таких сфер, как психология, право, политика, экономика. Я выбрала последнее и в группе своих единомышленников выполняла много различных проектов, связанных с организацией бизнеса и маркетингом. Я поняла, что в будущем хочу реализовать себя как предприниматель в сфере производства продовольственной продукции, так как ситуация с пандемией показала всю важность обеспечения населения продуктами питания и средствами личной гигиены в сложный период.

НАПРАВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА СМЕНАХ

- 3D-моделирование для компьютерных игр
- Аддитивное производство
- Веб-дизайн и разработка
- Видеопроизводство
- Геодезия
- Графический дизайн
- Дизайн интерьера
- Дополненная виртуальная реальность
- Журналистика
- Изготовление прототипов
- Инженерия космических систем
- Инженерный дизайн CAD
- Интернет-маркетинг
- Кирпичная кладка
- Лабораторный химический анализ

- Малярные и декоративные работы
- Мобильная робототехника
- Монтаж и эксплуатация газового оборудования
- Обработка листового металла
- Обслуживание авиационной техники
- Полимерная и автоматизация
- Предпринимательство
- Преподавание английского в дистанционном формате
- Производственная сборка изделий авиационной техники
- Промышленная робототехника

- Реклама
- Рекрутинг
- Ремесленная керамика
- Сантехника и отопление
- Сварочные технологии
- Сетевое и системное администрирование
- Технология информационного моделирования BIM
- Токарные работы на станках с ЧПУ
- Фармацевтика
- Физическая культура, спорт и фитнес
- Цифровая метрология
- Эксплуатация беспилотных летательных аппаратов
- Электромонтаж
- Ювелирное дело

Технопарки познакомят с химией и авиацией



РАЗВИТИЕ

В столице начал работу детский технопарк «Московский транспорт» на базе Российского университета транспорта. Рассказываем, какие образовательные программы подготовили технопарки.

Школьники Никита Головченко (слева) и Иван Гончаров на открытии детского технопарка РХТУ им. Менделеева. Фото 2020 года

Знакомство с разными профессиями чаще всего происходит уже в дошкольном возрасте. Попадают в этот деле детские технопарки и их образовательные программы. В этом учебном году московские детские технопарки вновь открыли свои двери для школьников. Посетить образовательные программы могут дети разных возрастов — от начальной до старшей школы. — Первую серию практикумов для всей семьи детские технопарки провели с марта по июль. Занятия оказались популярными, к ним присоединились 4,3 тысячи москвичей разных возрастов. К новому учебному году было решено организовать второй цикл познавательных мастер-классов. Такие проекты — хорошая возможность для школьников познакомиться с перспективными профессиями и получить полезные навыки, — рассказала заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

В сентябре открылся 18-й детский технопарк «Московский транспорт». В нем будут заниматься талантливые школьники и студенты колледжей в возрасте от 12 до 18 лет. Основная задача — стимулировать их интерес к инженерному творчеству и привлекать к работе в транспортной отрасли. Ожидается, что ежегодно детский технопарк «Московский транспорт» будут посещать более 9400 школьников. Лучшие выпускники получат до 10 дополнительных баллов ЕГЭ при поступлении в Российский университет транспорта. Технопарк «Альтаир» открыл 17 программ обучения по трем направлениям: химия, ИТ и радиоэлектроника. — Новинка этого года — программа «Технология драгоценных и цветных металлов». Школьникам расскажут, как получают металлы и в каких областях промышленности их применяют. Курс предполагает и практику: ребята научатся методам переработки руд

1 Цифра

350

тысяч детей с 2016 года прошли обучение по программам технопарков. Всего в детских технопарках работают 88 лабораторий, оснащенных современным оборудованием.

и минералов, освоят способы извлечения драгоценных и цветных металлов из вторсырья, — поделилась куратор детского технопарка «Альтаир» РТУ МИРЭА Вера Рогова. В «Наукограде» Московской финансово-юридической академии подготовили четыре новые программы, одна из которых — «Занимательная геодезия». На этом курсе ребята познакомятся с топографическими условными знаками, современными приборами, научатся составлять современные карты и проводить геодезические изыскания. А интересующихся сценарным мастерством, режиссурой, операторским делом или актерским ремеслом приглашают на курс «Кинопроизводство». После обучения они представят свою картину экспертному жюри и примут участие в конкурсе WorldSkills. Любители авиации могут посетить технопарк «Траектория взлета». Кур устройство космической ракеты расскажут гостям «Инжинириума»

МГТУ имени Н.Э. Баумана. Всем, кто неравнодушен к космосу, объяснят, как строить корабли для полета на орбиту, и предложат сконструировать 3D-модель ракеты. Кстати, популярный проект «Учебный день в технопарке» тоже продолжится в этом учебном году. — Уроки для учащихся 8–11-х классов проводят в детском технопарке. Ребята знакомятся с высокотехнологичным оборудованием и осваивают современные технологии, создают реальные образцы продукции и учатся работать в команде, — отметили в Департаменте предпринимательства и инновационного развития Москвы. Занятия ведутся более чем по 20 направлениям: от космонавтики и аэротехнологий до интернета вещей и компьютерной анимации. Сегодня в проекте «Учебный день в технопарке» участвуют 15 детских технопарков.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

Лучшие на чемпионатах профессионального мастерства

Ровно через неделю, 29 ноября, в столице должен стартовать юбилейный, X Открытый чемпионат профессионального мастерства «Московские мастера» — 2021–2022. В его программе будет рекордное, по сравнению с прошлыми годами, количество компетенций: около 170 для взрослых и 117 для юниоров — школьников от 14 лет. Конечно же, путь тинейджеров в профессию не начинается в 13–14 лет, а формируется гораздо раньше, с начальной школы, а иногда и с детского сада. На прошлой неделе в Москве проходил Московский детский чемпионат KidSkills. В нем принимали участие юные конкурсанты двух возрастных групп: от пяти до семи лет, а также от восьми до десяти. В этом году более 900 команд боролись на чемпионате за право стать лучшими в 26 компетенциях, в частности: графический дизайн, изготовление прототипов, кондитерское дело, парикмахерское искусство, сити-фермерство, столярное дело... Самые юные профессионалы принимают участие в абсолютном большинстве компетенций. По словам детского психолога Юлии Марамзиной, дошкольники с удовольствием занимаются проектной деятельностью и им вполне под силу делать исследовательские работы по самым разным направлениям. — У детей нет внешних и внутренних ограничений. Они, как губка, готовы впитывать разный опыт, пробовать ту



30 сентября. Победитель конкурса «Московские мастера» в номинации «Культурно-просветительский работник» Вероника Абрамская (1) 18 марта. Варвара Пикунева стала лучшей в номинации «Хлебопечение» (2)



ПРЯМАЯ РЕЧЬ



РОБЕРТ УРЗОВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АГЕНТСТВА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА (ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ)

Россия вошла в состав международного движения WorldSkills International почти 10 лет назад. За это время произошло несколько ключевых событий, в частности успешное участие национальной сборной в международных чемпионатах, запуск линейки федеральных и региональных соревнований, запуск массовой подготовки по стандартам Ворлдскиллс для школьников, учащихся колледжей, людей старше 50 лет. В данный момент российский рынок труда ставит новые вызовы перед системой подготовки кадров в части ее эффективности, соответствия требованиям новой экономики, активного включения граждан в создание новой производственной культуры и повышения производительности труда. Движение Ворлдскиллс России в тесной связке с правительством РФ, профильными ведомствами, компаниями и руководством регионов работает над реализацией проектов, направленных на системное решение этих задач.

стерства «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). То, что юниоры Москвы — лучшие в России, многократно доказали финалы национальных чемпионатов. — В этом году на финале IX Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Уфе сборная столицы стала абсолютным чемпионом в медальном зачете. Наши ребята завоевали 160 золотых, 51 серебряную и 25 бронзовых медалей. Более трети всех медалей в копилку сборной Москвы принесли юниоры. 90 процентов конкурсантов возрастной категории «Юниоры 16 лет и моложе» стали победителями и призерами Национального чемпионата в 2021 году, — рассказала директор Московского центра развития профессионального образования Ирина Жданова.

МАРИЯ СОЛОВЬЕВА
edit@edupressa.ru

Производство, без которого никто из нас обойтись не может

Одними из самых востребованных профессий долгое время остаются те, что связаны со швейным производством. Побывать на таком производстве, а заодно и попробовать научиться шить, решила наш юный корреспондент. Начальник производства Алексей Иванов открывает дверь в мастерскую, и на фоне этой комнаты краски остального обитого мира сразу кажутся довольно скромными. Обилие цветов в помещении особенно привлекает тем, как оно воплощено — в виде катушек ниток. Даже в соответствующих магазинах их куда меньше, чем здесь. Цепляет взгляд и милое украшение интерьера — мягкий, сделанный мастерами для собственного пользования ананасик на стене, куда приклеивают технические задания. К концу рабочего дня он уже пуст. Здесь шьют много всего: кителя и шапочки для поваров, фартуки, брюки для официантов, кобур для барберов, фототрафаров. Даже кожаные сумки, бейсболки, бабочки. Это не считая обычной одежды: футболки, плащев, курток... Хотя брендинговую скактерть с инициалами или скрутку для ножей с тиснением для подарка. Все индивидуально. Предприятие берет на себя всю работу от закупки

ткани до сдачи готовой продукции. Есть огромный каталог тканей, моделей. Модели фартуков, карманов, ремней — все можно группировать как хочешь. К каждому клиенту свой подход. Швейное дело жидкется на слаженной командной работе. Кто-то занимается раскроем, подготовкой кожи. Кто-то работает исключительно с фурнитурой и специальными прессами для установки заклепок, люверсов (металлические колечки, которые можно увидеть, например, на отверстиях для шнуровки), хольнитен (заклепка, которая служит пуговицей на джинсах), кнопок. Специалисты вырезают кожу нужной формы и размера в отдельном помещении. Мастер швейного производства следит за качеством, налаживает

1 Кстати

Работа с трикотажем — самое сложное в швейном производстве и по аккуратности, и по трудозатратности. Если для того, чтобы пошить, например, фартук нужны прямострочная и двухиглольная машины, то для создания трикотажной сорочки задействовано сразу несколько прямострочных одноигловных машин — оверлок, распошивалка, пуговичная и пелетечная машины.

оборудование. Начальник Алексей Иванов — регулирует весь процесс: — Я контролирую отшив, фурнитуру, изготовление ремней. Занимаюсь организацией процесса: как людей поставить, чтобы это было более эффективное взаимодействие, кто за кем берет операции. У нас командная работа — даже один фартук мы изготавливаем все вместе. Все швеи универсалы — работают на любых машинах начиная от обычной прямострочки до специальных: оверлок, распошивалка (используется в основном для выполнения эластичного шва в трикотажных изделиях), двухиглольная (для шитья двумя параллельными строчками), для петель и пуговиц. Если заказ большой, приглашают внештатных швей. Тогда одни стоят на простых операционных задачах — заглажке, разлиновке ткани по лекалам, а другие — шьют. Попробую-ка и я сделать несколько строчек. Включенная машинка приветливо гудит, ткань-черновик дожидается своего часа, я впервые сижу за швейной машиной. До этого не приходилось — на уроках труда в школе учительница никого не пускала строчить самостоятельно. Вот делать стежки и остальную работу — пожалуйста. Помню, в школе на уроках труда мы сшили за два года юбку и фартук. Правда, многие и их не закончили. Здесь же в 5 раз меньше рабочих



10 ноября. Начальник швейного производства Алексей Иванов не только контролирует все операции. Некоторые, когда заказов особенно много, он делает сам. Например, занимается установкой люверсов (металлических колечек) на специальном прессе

рук, чем было у нас тогда, однако стандартная работа на день — 60 фартуков. Делают преимущественно фартуки, потому что чаще всего за пошивом обращаются предприятия, связанные с пищей, — от производств, где один повар и два подмастера, до корпораций и ресто-

ранного бизнеса. Причем каста за день здесь могут сделать только 25 рубашек. Но, конечно, для фартука требуется больше фурнитуры: наветов, закладок, кнопок, люверсов. Однако их проще шить, потому что фартуки — основной поток производства, и схема отработана. Главный

критерий на «швейке» — качество пошива. Берут заказы от одного кителя. И при этом каждый китель должен быть идеален — вне зависимости от того, один нужно сшить или двести. На фабрике и технологии разработаны специализированные, и обучающие видео ма-

стеров регулярно смотрят, и общаются с коллегами. А еще часто ходят по магазинам и изучают дорогую брендированную одежду. Здесь, конечно, есть эффект профессиональной деформации — в любом магазине одежды просматриваешь прошив максимально критическим взглядом, и, увы, изделия с изъянами встречаются чаще, чем идеальные. У каждого свой профессиональный путь. Мастер швейного производства, наладчик оборудования Владимир Изотов случайно попал в профессию и, как говорится, в яблоко: — Я не выбирал себе эту профессию. Раньше был автомехаником, но не было работы. Как-то раз попросили швейные машины отрегулировать, я попробовал и втянулся. А чтобы понимать, что от меня хочет человек, нужно уметь шить, поэтому научился ремонтировать машины, а потом отучился на портного. Уходя с фабрики, чувствуешь, что твой мир стал больше — он обогатился знакомством с профессией, которая просто необходима для наших повседневных нужд, но которой мы часто не придаем значения, ни должного внимания. А свой первый фартук я все-таки сшила. Хотя и получилась он — что понятно — далеким от идеала. Но ничего! Обязательно научусь.

СОФЬЯ ГЛАДКОВА
edit@edupressa.ru

Связанные единой технологией

ИННОВАЦИИ

Города разрастаются быстро, и управлять ими становится все сложнее. Чтобы контролировать процесс роста и не навредить себе и природе, надо применять самые передовые технологии.

Тема экологии сейчас актуальна во всех мегаполисах мира — Москва не исключение. Это касается и городской среды в целом — заповедные территории, парки, отдельные кварталы и дворы, и инфраструктура, которая делает наш быт комфортнее.

Активная позиция

Множество экологических и природоохранных акций, которые проводятся в столице, а также постоянно увеличивающееся число их участников говорят о том, что идея комфорта в том конкретном месте, где проживают москвичи, вдохновляет очень многих.

Ярким примером такой активной позиции горожан в вопросе экологии является участие их в программах по озеленению городских пространств «Миллион деревьев». Вместе со специалистами жители неоднократно выходили на высадки саженцев, а затем в первое время даже помогали специалистам за ними ухаживать.

Три года назад в Москве появился «семейный» проект «Наше дерево», в рамках которого осенью в парках столицы семьи высаживают деревья в честь рождения ребенка. Также набирает оборот проект «Московские кедровницы». Активисты этой программы создают на территориях школ, детских садов и образовательных центров небольшие кедровые питомники. Говорят, в таких местах особый воздух, поэтому поклонников проекта становится все больше.

Всего же, по информации главы Департамента природопользования и охраны окружающей среды Москвы Антона Кузьбачевского, за девять лет в столице было высажено почти 800 тысяч деревьев и более 8,5 миллиона кустарников.

Представительный форум

Но «зеленые» технологии — это не только озеленение и расширение парковых и заповедных территорий Москвы. В конце октября в столице прошел крупный онлайн-



12 октября. Участник акции «Наше дерево» Илдар Ахметзянов держит на руках сына Эмиля. Посадить «семейное» дерево может любой москвич, у которого недавно родился ребенок

форум «Умные технологии Москвы — энергоэффективные города». В общей сложности на это мероприятие зарегистрировались более трех с половиной тысяч специалистов со всего мира, в том числе из 105 городов России. Вопросы, которые детально рассматривались на этом форуме, касались энергосбережения, тепло- и водоснабжения, наружного освещения и архитектурной подсветки зданий и других сфер, которые входят в городское хозяйство. На первый взгляд, какое они имеют отношение к «зе-

леным» технологиям и экологии? Но если более детально разобраться, то окажется, что все они завязаны под стиличный глобальный проект «Умный город — 2030».

Город будущего

Основная задача проекта «Умный город» — сделать к 2030 году управление городских ресурсами самими современными и эффективными, а жизнь горожан — максимально комфортной и безопасной. По-

скольку экология напрямую связана с последними двумя понятиями, то сейчас большинство новейших разработок, в том числе и в цифровизации, заточены именно на эту задачу. В нее вовлечены практически все сферы жизни нашего мегаполиса: умное ЖКХ, социальная сфера, транспорт...

К примеру, на форуме, выступая с докладом, заместитель руководителя столичного Департамента ЖКХ Николай Ви-

ноградов сообщил, что реализация ряда энергосберегающих мероприятий позволила за прошедшие 10 лет уменьшить в Москве выброс вредных веществ в атмосферу в два раза.

Другой пример: сейчас в столице практически весь общественный транспорт переведен с бензина на электроэнергию — метро, электробусы, трамваи. Введение платных парковок в столице сделали воздух чище от выхлопных газов авто.

Также введен строгий экологический контроль на про-

Кстати

На ВДНХ уже 5 лет функционирует павильон «Умный город». Здесь собраны новинки, которыми уже пользуются москвичи и которые скоро появятся: от электронных сервисов до оборудования для сложных операций. Посетители павильона могут совершить виртуальную поездку на беспилотном такси, проверить свое здоровье на «Сканере тела», выяснить, что такое «интеллектуальный транспорт» и кто управляет автомобильными потоками, как меняются ваши дома благодаря современным технологиям и многое другое.

мышленных предприятиях, которые постепенно переводят в отдаленные регионы. Все это вместе с озеленением и благоустройством городских пространств благоприятно влияет на экологию мегаполиса. Но это невозможно было бы сделать без внедрения в практику инновационных разработок.

Мечты сбываются

Огромное внимание сейчас уделяется также и переработке, что на данный момент является едва ли не главным критерием экологической безопасности. Из обычного мусора, который мы ежедневно тоннами выбрасываем в контейнеры, теперь делают множество различных вещей. Например, из макулатуры изготавливают картонные упаковки и гофрокартон. Из пластика — контейнеры и разные ящики, строительные материалы. Из металла — алюминиевые банки, детали для машиностроения. Из упаковок тетрапака — бумажные пакеты, канцелярскую и туалетную бумагу.

— И практически на всех этих перерабатывающих производствах ручной труд сведен до минимума и автоматизирован, — говорит урбанист Юрий Цой. — Что касается непосредственно людей, то уже сейчас каждый житель современного города точно знает, когда придет автобус, может из дома записаться к зубному, оплатить счета, поменять водительские права и проверить школьный дневник ребенка. Коммунальщики управляют освещением и получают показания счетчиков воды в режиме реального времени, уличные камеры разыскивают нарушителей. Так это устроено сейчас, но для городов будущего одних технологий мало: в центре урбанистической вселенной должен стоять человек, а все технологии должны быть взаимосвязаны. Вот перспектива проекта создания умного города. И она уже сегодня воплощается в жизнь.

АРМЕН МУРАДЯН
edit@edupressa.ru

Давайте обойдемся без бумаги

Всемирный день второй переработки отметили 15 ноября. Сегодня поговорим о самом популярном материале, который собирают в качестве вторсырья еще с прошлого века. Каждый день любой из вас держит в руках предмет, произведенный из этого материала. Как вы думаете, о чем это я? Конечно, о бумаге. В XXI веке ее расход увеличился примерно на 26 процентов. Проще говоря, эта отрасль производства наносит вред окружающей среде. Можем ли мы изменить ситуацию?

История изготовления бумажной продукции исчисляется веками. В 1857 году ее научились получать из древесины. С тех пор масштабы вырубки лесов неуклонно росли, а к настоящему времени количество уничтожаемых с этой целью деревьев достигло 125 миллионов. Кроме того, бумажная промышленность требует использования других ресурсов: на производство одной тонны бумаги уходит 75 600 литров воды, 2908 кВт электроэнергии.

Настолько крупные траты лишь ухудшают состояние планеты. Однако выход есть. — Если для потребителя решение проблемы давно известно: «покупай меньше, используй повторно, сдавай на переработку», то в целлюлозной отрасли постоянно появляются инновационные решения, — отмечает Арсений Веденский, координатор проектов Экоцентра «Сборка». К числу таких решений следует отнести разработку самарских ученых — съедобную посуду из яблочного пюре, которая в перспективе сможет стать экологичной альтернативой бумажной и пластиковой продукции. Выбор яблока

в качестве материала для изготовления был сделан не случайно. Именно этот фрукт обладает наивысшими вязкопластическими свойствами. Стакан из яблочной мякоти не развалится от кипятка. А избавиться от сервиза можно, употребив в пищу или растворив за несколько часов в воде. Студент из Закарпатья научился изготавливать бумагу из опавших листьев. Они измельчаются, подвергаются паровой и химической обработке, что позволяет получить специальное волокно, необходимое для экопроизводства. Такая бумага может использоваться многократно, ее можно переработать.

А в Германии бумажную продукцию изготавливают из луговой травы — абсолютно биоразлагаемого материала. Кроме того, процент влаги в сене значительно превышает тот, что содержится в древесине. Такое решение позволяет значительно экономить воду.

— Перед человечеством стоят глобальные вызовы — климатический кризис, экологические катастрофы. Чтобы справиться с ними, нужно построить зеленую, циклическую экономику, в которой ресурсы останутся в цикле хозяйственной деятельности. И бумага здесь — одна из важнейших упаковок, у которой есть потенциал стать самой экологичной в мире. Но для этого необходимо рационально ею пользоваться, развивать технологии в отрасли и отношение людей к этому материалу, — подытоживает Арсений Веденский. Все в наших руках, отказ от бумаги имеет все шансы превратиться из несбыточной мечты в осязаемую реальность.

АННА ЛУКИНОВА
edit@edupressa.ru



Экологичная посуда, изготовленная из яблочного пюре (1) Изобретателем бумаги и технологии ее изготовления считается Китаец Цай Лунь (2) Иллюстрация из учебника истории 1979 года

Забота о природе начинается с нас самих

С 26 по 29 ноября в России пройдет массовая распродажа — «черная пятница». В традиционной акции примут участие сотни торговых сетей, а заявленные скидки на товары будут достигать до 90 процентов. Однако не стоит спешить тратить деньги на дешевые, но ненужные вещи. Альтернативу предложила известная экологическая платформа. Принять участие в «Зеленой пятнице» решила и наш юнкор. Вред глобальной распродажи состоит в том, что она провоцирует людей совершать ненужные траты: информационный шум о грядущих скидках заставляет нас чувствовать себя так, будто мы можем упустить выгодное предложение, и тогда большинство поддается желанию сэкономить. Купленные вещи, оказавшиеся бесполезными, впоследствии отправляются на свалку и образуют там горы неразлагаемого мусора. Призывая перейти на «зеленую сторону», организаторы надеются мотивировать каждого прекратить совершать необдуманные покупки и сделать выбор в пользу осознанного потребления. Участие в «Зеленой пятнице» предполагает посещение двух событий: марафона «Мода без «но» или фримаркета «Дармарка». «Мода без «но» нацелена на разработку присоединившимся экологичного гардеро-

ба. Умение экологично расставаться со старыми вещами и приобретать новые, с натуральным составом, отказ от некачественной одежды «на один раз» — именно то, чему хотят научить создатели марафона. «Дармарка» же представляет собой праздник обмена теми или иными предметами, ставшими ненужными: организуя или посещая бесплатную ярмарку, желающие смогут обменяться с другими чем угодно. Реализовать подобную активность не сложно.

Для проведения собственной «Дармарки» мне необходимо было предпринять несколько шагов. Сначала — собрать команду и распределить обязанности: первый человек был ответственным за поиск участников и площадки, второй — за продвижение мероприятия и поиск мест, готовых принять неразобранные вещи. Такие ответственные люди легко нашлись в моем окружении.

Далее следовало определиться с тематикой — проще всего было сделать ее универсальной. Местом проведения фримаркета стала моя квартира, и, распространив приглашение на мероприятие среди знакомых мне студентов, мне удалось осуществить экоинициативу. Секции с книгами, одеждой, различной, порой даже раритетной утварью, украшениями — большая



16 ноября. Ирина Романова (слева) быстро смогла найти хозяина старому свитеру: Анна Никишина давно хотела что-то похожее. Акцию «Дармарка» организовала наш юнкор Анна Лукинова

часть выставленных вещей обрела новых владельцев, а вместе с тем и шанс на новую жизнь. Организовать подобную акцию можете и вы у себя дома, в этом нет ничего сложного. Официально в ней можно принять участие до 30 ноября. Но сделать это для себя, тем самым помогая природе и экологии, можно в любое время.

«Зеленая пятница» — лишь одна из многих значимых экоинициатив «эковиков». Помимо этого, эксперты проекта разработали инструкции по уборке с раздельным сбором отходов. Кроме того, опираясь на указания специалистов, желающие могут помочь животным в приютах, организовать акцию по сбору и утилизации новогодних елок и даже узнать собственные

экоправа, научиться бороться с загрязнителями, незаконными свалками... Существуют и марафоны по здоровым и экологичным привычкам для всей семьи, по питанию без вреда для планеты, правильной помощи животным, по сохранению лесов и водных объектов. Нынешнее состояние окружающей среды попросту не позволяет нам оставаться равно-

Цифра

92

тонны вторсырья собрано с 2017 года в рамках акции Recycle_it. Всего члены Ассоциации «зеленых» вузов России сдали в переработку 575 тонн вторсырья.

душными, игнорируя очевидное: загрязнение воды, воздуха, почв, рост масштабов свалок, изменение климата. — Большинство существующих экологических проблем обусловлено деятельностью человека, а значит, именно общество может попытаться их исправить. Мы менеем укоренившиеся взгляды людей на многие вещи, повышаем экологическую культуру у моло-

дых и взрослых поколений, — подчеркивает шеф-редактор экоплатформы Юлия Тощая. В 2500 волонтерских акциях экопроекта уже приняли участие 734 000 человек, а в 16 онлайн-марафонах по экологичным привычкам — 2000. — Наши пользователи взаимодействуют друг с другом, обмениваются знаниями и объединяются для действий, направленных на экологизацию общества, — продолжает Юлия Тощая. — С нами можно завести новые экологичные привычки, найти единомышленников в разных регионах страны, присоединиться к экомероприятиям. У нас собрана единственная в России база проверенных экообществ, также на главной странице есть возможность задать вопрос экспертам по 17 направлениям. Еще одна акция, которую можно организовать самостоятельно, проводить знакомое большинству любителей экологии движение ЭКА. Рассчитана она в первую очередь на студентов, поскольку именно они являются самыми активными членами нашего общества. Но это не беда: пока вы можете попросить своих друзей или знакомых стать организаторами, став пока просто членом команды, а через пару лет уже сами сможете занять их место. Суть акции Recycleit_5.0 в том, чтобы собрать как можно

больше отходов для переработки. Проводить соревнования можно и в дистанционном формате. Победителями акции станут три команды: собравшая наибольшее количество вторсырья в рамках одной или нескольких акций; собравшая наибольшее количество вторсырья в дистанционном формате; та, которая привлекла к акции наибольшее количество людей. Принять участие в акции можно до 30 ноября. Победители, которые объявят 2 декабря, приглашаются на слет «зеленых» вузов, все участники получают электронные сертификаты. — Recycle_it — традиционная акция, привлекающая каждый год множество студентов и преподавателей к разделению сбору отходов (РСО). Кто-то именно с этого мероприятия начинается внедрение системы РСО в учебном заведении, кто-то использует его как еще один информационный повод, чтобы рассказать о важности сортировки. Мы рады, что уже пятый год подряд акция находит отклик среди российских вузов и учащейся там ответственной молодежи, помогая внедрить или развить в них систему раздельного сбора отходов, — отмечает Екатерина Олейник, координатор Общероссийской программы «Зеленые вузы России».

АННА ЛУКИНОВА
edit@edupressa.ru

Недавно на улице Сретенка в центре Москвы археологи обнаружили металлическую накладку со Всемирной выставки в Париже, которая проходила в 1878 году. И это далеко не самая старая вещь, найденная в этом году. Московские археологи умудряются раскрывать тайны истории и находить бесценные артефакты прошлого прямо посреди никогда не спящего мегаполиса. Сейчас разберемся, как им это удастся и чем интересным может похвастаться московская археология за последние годы.

Раскопать столицу

Предметы вековой давности лежат практически под асфальтом

Казалось бы, профессия археолога совсем не городская. В обывательском понимании поле деятельности археолога — старинные курганы в степи, глухие лесные урочища или оплывшие валы старых крепостей. Но в реальности раскопки посреди современных городов могут быть ничуть не менее интересными и богатыми на находки, чем на срезах степных курганов. И археология Москвы — этому красноречивое подтверждение.

Сохранить историю

Последние пять-десять лет центр Москвы подвергается масштабной реконструкции: меняется дорожное покрытие, убираются под землю коммуникации, строятся новые здания. И все это сопровождается археологическими раскопками. Есть такой термин — спасательная археология. Это когда масштабная стройка уже утверждена и состоит в любом случае, но по закону перед ее началом на место стройплощадки должны приехать археологи и раскопать все до «материка», то есть до слоя земли, не тронутого присутствием людей. Задача при этом проста — найти и сохранить для музеев или архивов все артефакты, которые без археологов попали бы под нож экскаватора или под гусеницы бульдозеров. Спасти все, что можно, перед новой застройкой. Такие спасательные раскопки шли при строительстве парка в Зарядье на месте бывшей гостиницы «Москва», и на Тверской улице при ее реконструкции, и на Биржевой площади перед строительством там фонтана, и на Красной площади возле памятника Минину и Пожарскому, и даже на пустырях в Раменках, где недавно построен новый жилой квартал. В нынешнем, 2021 году специалисты копали в Китайгородском проезде, в Новодевичьем монастыре, на Сретенке и на местах бывшего Камер-Коллежского Вала. — В городе раскапывать, конечно, труднее, чем какие-ни-

Кстати

Самостоятельные раскопки с металлоискателем, набравшие в последние годы популярность, у нас являются делом подсудным. Несанкционированные самодельные раскопки подпадают под статью 243 Уголовного кодекса. За такие дела грозят штраф до 500 тысяч и конфискация всех находок и металлоискателей или даже реальный тюремный срок до двух лет.

будь могильники или неизвестные селища на природе, — рассказал археолог Никита Зубарев. — Мешают плотная застройка, ограничивающая варианты раскопок, различные подземные коммуникации: трубы, коллекторы, кабели. Все это надо учитывать. Но зато культурный слой города дает гораздо больше находок, и его копать гораздо интереснее. Кроме того, в большинстве случаев раскопки в городе подкрепляются солидным количеством письменных источников — различных исторических документов, с помощью которых гораздо проще установить, какие именно объекты раскапываются, кому они принадлежали. Вплоть до того, что даже про конкретные бытовые артефакты, бывает, можно точно выяснить имена владельцев, — пояснил археолог.

Много артефактов

Исторических артефактов в Москве археологи находят действительно много. Каждый год специалисты обрабатывают порядка 10 тысяч находок. Бывают и более «урожайные» годы, например, в 2020 году находок оказалось

больше 15 тысяч. Самые интересные и важные из них были отобраны для музеев, и таких получилось более 700, — это сразу 16 археологических коллекций разной тематики. — Большинство находок в городских условиях — это различная керамика, это массовый материал, — пояснил Никита Зубарев. — Также город дает очень много монет разных времен. Например, на нашем раскопе на Биржевой площади в 2017 году мы нашли почти все варианты монет, использовавшихся в Москве с XIV по XX век. Но случаются и гораздо более значимые и интересные находки. На той же Биржевой площади раскопали мастерскую оружейника конца XVI века. Мастер вре-

Значимые находки

Археолог Никита Зубарев на раскопках на Биржевой площади держит в руках найденный шлем типа «мисюрка» XV–XVI веков. Шлем из железного оголовья и спешке от времени кольчужной бармицы.

Осколки колоколов

Сотрудник столичного Департамента культурного наследия Екатерина Чуракова демонстрирует фрагменты колоколов, обнаруженные в Даниловском районе.

Торговая печать

Печатная сургучная пломба, такими опечатывались партии купеческого товара для продажи на рынках и ярмарках или деловая корреспонденция.

Монеты

Монеты XVIII–XIX веков еще до детальной очистки. Такими их достают из земли на раскопе, затем моют в воде и специальных растворах. После этого становятся видны их достоинство и чеканка, по которым и определяется ценность.

Фрагменты керамики

Донце фарфорового чайного блюдца XIX века. На нем можно увидеть изображение вальсера и карточные масти — трефы, бубны и червы.

Ножны и пехотные тесаки

Такие тесаки в XIX и начале XX веков использовались не только как ручное оружие, но и как штиты для винтовок — со специальным креплением на гарде.

Детали изразцов

Фрагменты изразцовой керамики довольно часто встречаются на московских раскопках. Основное количество составляют печные или стальные изразцы, украшавшие внутренность жилых помещений.



ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ

Какие находки чаще всего встречаются в городском культурном слое? Что помогает археологам устанавливать принадлежность и верную датировку найденных на раскопках артефактов?

Детали доспехов

Деталь металлических наручей XIV–XVI веков. Наручи крепились ремнями и прикрывали руку бойца от исти до локтя.



Точность измерений

Археологические работы на территории стадиона «Торпедо». Специалист-археолог Роман Жданов в раскопе с измерительной рейкой.

Ружейный замок

Деталь фитильного замка для пистолета или пищали XVI–XVII веков. Найдена при проведении раскопок оружейной мастерской на Биржевой площади. В подвижную дужку закреплялся фитиль, при нажатии подпигивавший порох на полочке, от которого уже вспыхивал порох в стволе оружия.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Первая официальная археологическая экспедиция в России была санкционирована лично императором Петром Первым. Она была снаряжена и полностью обеспечена за казенный счет и отправилась в Сибирь в 1719 году. Руководителем экспедиции был назначен молодой немецкий ученый Даниэль Мессершмидт, приехавший в Россию по приглашению царя. Экспедиция состояла из четырех немцев, двух пленных шведов, и трех русских. Находок было сделано много, но из-за интриг и воровства чиновников их так и не ввели в научный оборот.

нию с Министерством образования и столичным Департаментом культуры. Гораздо проще самому стать археологом — на время. В большинстве случаев профессиональные археологи набирают себе помощников для простой работы лопатой и совком. Чаще всего это студенты исторических факультетов, но бывает и так, что людей для крупных раскопок набирают буквально по объявлению. В этом случае достаточно отслеживать

объявления в профильных группах и сообществах в интернете и вовремя на них откликаться. Работать лопатой, скорее всего, придется бесплатно, но зато можно узнать много нового и об истории вообще, и об истории города. Археологи и руководители раскопок запросто могут популярно объяснить значение откопанных находок, а то

и вовсе произнести мини-лекцию на исторические темы. Третий вариант заняться археологией прямо-таки обязательен для учащихся колледжей и вузов по историческим специальностям. На исторических отделениях и факультетах есть такая штука — археологическая практика. И ее надо пройти обязательно, а то диплом не выдадут.

Исследовательской и проектной деятельности школьников в современных образовательных учреждениях уделяется много внимания. Ежегодно проводится множество различных конкурсов на разных уровнях, где ребята представляют свои разработки, некоторые из них по своим характеристикам превосходят те, что сконструировали профессионалы. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.

В начале ноября в Московском авиационном институте состоялся Всероссийский форум «Научно-техническое развитие и задачи глобального лидерства», на котором были подведены итоги конкурса «Я — конструктор будущего». Большинство проектов, которые прошли в финал этого мероприятия, принадлежат московским школьникам 7–11-х классов.

Для самых маленьких

Три члена жюри конкурса, стоя около большого бизборда, внимательно его изучали и делились впечатлениями. — Еще в смете необходимо будет учесть обрезку доски для этого устройства, — сказал один из них. — Обрезка недорогого стоит — рубль за сантиметр. В принципе на стоимость изделия это не сильно повлияет, — отметил другой. Идея интерактивного бизборда, который представил на конкурс ученик 11-го класса Предупинверсария Московского авиационного института (МАИ) Павел Пулявин, явно членам жюри понравилась, и они довольно долго обсуждали нюансы внедрения в массовое производство этой конструкции. По мнению самого юного изобретателя, несмотря на развитие современных технологий, многие производители не уделяют должного внимания интерактивному досугу и развитию детей младшего возраста. Поэтому он и придумал этот интерактивный бизборд, то есть умную доску, которая помогает детям развить мелкую моторику, логику, а еще дарит им яркие эмоции. Представляет собой бизборд большой кусок деревянной доски (примерно 1 × 1,5 метра), который можно прикрепить к стене. А на самой доске размещаются игры: лабиринты с шариками, электронные головоломки, замки с секретными и прочее. То есть если за изучение всех этих устройств возьмется ребенок лет пяти или шести, то, пока все игры не испробует, от бизборда его не оторвать. — Образец экспериментальный, — рассказывает о своем изобретении Павел. — Но если доработать его и поставить производство на поток, то они будут неплохо смотреться, например, в больницах, в торговых центрах, игровых комнатах. Мест для их применения, где ребенка можно занять интересной и полезной игрой, множество.

Летательные аппараты

Буквально в полутора метрах от Павла Пулявина на столе разложили свое совместное изобретение ученики образовательного учреждения «Воробьевы горы» Руслан Шарипов, Сергей Лаврентьев, Дмитрий Ботнев и Антон Голованов (последний, к сожалению, во время проведения конкурса находился на карантине и лично присутствовать не смог). Ребята с воодушевлением, дополняя друг друга, рассказывают о своем творении — беспилотнике «Комар-1». По замыслу конструкторов его основная задача — исследование в труднодоступных и опасных для человека локациях. — Отличительная особенность этого беспилотника — модульность и миниатюрность. Себестоимость тоже небольшая — примерно 20 тысяч рублей, что в принципе недорого, — рассказывает Сергей Лаврентьев. — Сам прибор управляется через пульт или автономно. Мы специально встроили в него микрокомпьютер, в который можно загрузить программу полета. Еще один дрон-беспилотник представил на конкурс воспитанник кадетского класса



1

Генераторы идей

Столичные школьники взяли все главные призы на всероссийском конкурсе юных изобретателей

школы № 1 Глеб Тимошук. Он сконструировал настоящий циклолет — летательный аппарат, в котором для создания тяги и подъемной силы используются вращающиеся роторы. Глеб надеется, что его разработка заинтересует спасателей и они найдут ей применение в качестве дрона-разведчика. — Циклолет получился у меня практически бесшумным и, кроме того, при относительно небольшом весе может доставлять грузы от 20 до 40 килограммов, — хвалится он своим изобретением.

Перевозка и доставка грузов

Примечательно, но практически все изобретения, которые представляли участники на конкурс «Я — конструктор будущего» были сделаны не просто ради развлечения или чтобы попробовать свои силы

в научных разработках, а имели исключительно прикладной характер и могут найти применение в самых разных сферах экономики. Это говорит о том, насколько широко и глобально мыслят юные конструкторы, создавая свои ноу-хау. Например, ученик 10-го класса Предупинверсария МАИ Михаил Кошишев выступил с проектом «Универсальная платформа с повышенной маневренностью», которую он предлагает использовать на складах и производственных предприятиях. — Я сконструировал самодвижущуюся платформу, которая самостоятельно перемещает самые разные грузы. Маневренность ее достигается за счет того, что каждое колесо способно двигаться в разные стороны. Управляется дистанционно, но можно установить на нее заранее запрограммированный автопилот, — рассказывает Михаил. Он представил на конкурс небольшой прототип такой платформы. Первые эксперименты с ней доказывают, что платформа может перемещать грузы весом в 10 килограммов. Если же ее сделать больше и использовать более стойкие и крепкие механизмы, вес может быть до тонны. — Тут важен принцип работы, который я и представляю на суд жюри конкурса, — объясняет Михаил. — В плане существующих аналогов максимально похожей на мой проект является платформа



2

Ученик 11-го класса Предупинверсария МАИ Павел Пулявин демонстрирует созданный им интерактивный бизборд (1) Ученики ГБОУ «Воробьевы горы» Сергей Лаврентьев, Руслан Шарипов и Дмитрий Ботнев представили на конкурс «Я — конструктор будущего» проект беспилотника «Комар-1» (2)

французской компании Citroen. Однако в этом издании используются сферические колеса, что не дает повышенной проходимости, и оно задумывалось в первую очередь для перевозки людей. Мы же больше ориентируемся на индустрию.

Умный поднос

Еще одно изобретение, впечатляющее своей задумкой, принадлежит ученику 10-го класса Предупинверсария МАИ Ивану Хороненко и называется «Гиростабилизиро-

ванный поднос». Все зависит от его размеров. Он может одновременно быть маленьким и использоваться в сфере услуг или в общепите при нестандартных формах подачи блюд, а также на морских лайнерах или в самолетах — чтобы не дать еду и напитки перевернуться и разлиться во время качки на море или турбулентности в воздухе. А можно согласно более глобальному замыслу юного конструктора сделать этот механизм большим и разместить в медицинском блоке корабля. Если врачам на судне потре-

буется сделать операцию пациенту, то с использованием этого изобретения никакой высокотехнологичный шторм им не страшен.

Удаленный контроль

Немало было представлено на конкурс изобретений и в сфере IT-технологий. Ученица 8-го класса Инженерной школы № 1581 Мария Шелаева показала прототип бюджетной системы контроля за помещением с использованием технического зрения. По ее словам, эта система поможет со-

трудникам охранных предприятий безошибочно выявить, сколько человек одновременно находится на данный момент в помещении. Девятиклассник школы № 7 Степан Калугин показал свою разработку многопользовательского веб-ориентированного сервиса для управления микроконтроллерами, которые находятся в удаленных сетях. Причем свое изобретение он предварительно протестировал на проекте игры в футбол, которая управляется роботами прямо на глазах у жюри конкурса.

Победители

Интересы юных конструкторов самые разнообразные, а их разработки могут применяться в различных отраслях и сферах экономики и науки. Поэтому решение жюри конкурса было сложным и совещались они достаточно долго, взвешивая все «за» и «против». Вердикт был следующим: победителем конкурса стал ученик 10-го класса Предупинверсария МАИ Михаил Кошишев с проектом «Универсальная платформа повышенной маневренности». Также в тройку лидеров конкурса вошли девятиклассник МБОУ «СОШ № 7» Степан Калугин с проектом «Веб-ориентированная информационная система для дистанционного управления микроконтроллерами семейства NodeMCU и Esp32» и команда ГБОУ «Воробьевы горы», объединившая десятиклассников Руслана Шарипова, Сергея Лаврентьева, Дмитрия Ботнева и Антона Голованова, которая представила миниатюрный модульный беспилотник «Комар-1».

Решения для транспорта

24 октября стали известны итоги седьмого хакатона Всероссийского конкурса «Цифровой прорыв». Это проект президентской платформы АНО «Россия — страна возможностей»: программисты занимаются разработкой новых идей и решений, способных изменить жизнь россиян. В стране это самое заметное, яркое соревнование для профессионалов в сфере цифровой экономики. За 48 часов участникам нужно придумать решение сложных задач. Необычное слово «хакатон» переводится как марафон для хакеров. Этот формат взаимодействия специалистов в сфере информационных технологий предполагает, что они в течение нескольких часов или даже дней продумывают решение проблемы, с которой столкнулся заказчик. Иногда даже работают без перерывов, ночуют в офисе. Непрерывная работа над одной задачей в команде приносит свои плоды — так получается увидеть проблему по-новому и найти неочевидные пути ее решения. Седьмой хакатон конкурса «Цифровой прорыв» был посвящен проблемам транспорта и логистики. В течение 48 часов 155 команд занимались решением конкретных задач. Разбирались, что можно сделать с московскими пробками, какие есть возможности развития мобильного приложения «Московский транспорт», как создать карту осадков, способную помочь оптимизировать уборку дорог, какое можно разработать приложение для самостоятельных путешествий по России. По итогам конкурса была определена 21 команда-победитель. 19 команд из Москвы прошли в финал «Цифрового прорыва», а 13 из них заняли призовые места. Например, Артем Мельников, Алексей Пахомчик и Олег Лаврин из команды Quazik стали первыми, придумав разработку для Госкорпорации «Росатом». Созданный ими сервис позволяет сделать более удобной доставку. Алгоритм выдает самый быстрый маршрут.

Александр Васильев, Михаил Фуфаев, Антон Алешин, Максим Клевцов и Сергей Огородник из команды JaT разработали собственную систему управления дорожным движением. — Решения очень интересные и позволяют посмотреть на поставленные задачи под другим углом, — полагался



Циклолет — это аппарат с вертикальным взлетом и посадкой, как и вертолет. Но, несмотря на схожесть принципов работы, циклолет считается более маневренным. Почему?

К СВЕДЕНИЮ

Конкурс «Я — конструктор будущего» был организован Московским авиационным институтом в партнерстве с компанией «Союз машиностроителей России». За победу в нем боролись ученики 7–11-х классов школ со всей страны. В отборочном этапе конкурса соревновались 38 участников с 29 проектами, из них 24 индивидуальных и пять командных. В финале конкурса было представлено девять проектов от 12 участников.

участников хакатона директором проекта «Транспортные инновации Москвы» Иван Юнин. — Спасибо, что потратили большое количество сил и времени. Решения достойны реализации. Мы постараемся максимально помочь командам и открыть путь в «Московский транспорт». Дмитрий Орденков, Сергей Колчин, Евгений Шевцов и Андрей Макаров из команды NoTtyCatch создали мобильное приложение SelfTrip. Оно позволяет построить маршрут путешествия исходя из бюджета, участников группы и предпочтений пользователя, предлагает выгодные билеты и отели, программу развлечений и варианты доступных по цене кафе и ресторанов. Вадим Миценко, Артем Мещеряков и Ольга Шульцева из московской команды «Мята» лучше всех решили задачу аэропорта Шереметьево. Они нашли способы сокращения количества мест стоянки. — Цифровизация сегодня — ключ к созданию инновационных технологий и оптимизации производственных процессов аэропорта, — считает заместитель генерального директора по работе с персоналом международного аэропорта «Шереметьево» Денис Кечкин. — Спектр областей, в которых активно ведется цифровая трансформация, очень широк: это и система распознавания лиц на паспортном контроле, и автоматическая система распределения стоянок воздушных судов, и управление персоналом с помощью больших данных, и многое другое. Все это различные элементы, работающие на наши ключевые задачи — увеличение пассажиропотока и улучшение качества обслуживания пассажиров. Андрей Амосов, Тимур Валеев и Алексей Коханов из команды unpamed создали генетический алгоритм, который, как и в природе, путем эволюции отбирает лучшие решения, скрещивает их и снова повторяет отбор. Идеи уже прошедших марафонов для хакеров не исчезают. Например, после одного из них известный банк внедрил корпоративный портал, а в Новгородской области сейчас внедряют онлайн-тренажер. Команда, ставшая победителем в хакатоне «Медицина, здравоохранение, наука», запустила проект «Виртуальный пациент». Для бизнеса и госкорпораций хакатоны становятся площадками для поиска новых, молодых, креативных кадров и для разработки инноваций. Для участника хакатона тоже есть масса плюсов. Он набирается опыта, заводит полезные знакомства и ищет работу.

ХАКАТОН — ЭТО СОБЫТИЕ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ПРОГРАММИСТЫ И ДИЗАЙНЕРЫ СООБЩАЮТ КАКУЮ-ТО ПРОБЛЕМУ

Страницу подготвили **АРМЕН МУГРАДЯН, НИКИТА БЕССАРАБОВ** edit@edupressa.ru

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



АЛЕКСЕЙ МЕДВЕДЕВ
МИНИСТР НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Очевидно, что все те достижения, которые мы в последнее время видим на международных и национальных выставках, рождаются в аудиториях, лабораториях университетов и научных институтов. Поэтому то лидерство, которое сейчас, безусловно, есть у России в области обеспечения национальной безопасности, невозможно без лидерства тех научных школ, вузов, из которых потом выходят лучшие инженеры, исследователи и работчики.

Тут можно побыть следопытом

ДОСУГ Парки Москвы не дадут заскучать! Здесь можно заниматься спортом, кататься зимой с ледяных гор и даже изучать жизнь животных в их естественной среде обитания. Пройдемся по интересным местам!

Парки и особо охраняемые природные территории занимают около 20 процентов территории столицы. Каждый из них имеет свою фишку, а часто еще и не одну. — Массовые мероприятия в столичных парках, скорее всего, зимой проводиться не будут. Однако лыжни, катки и спортивные площадки на верняка будут доступны, — считает директор парка «Сокольники», член совета директоров «Ассоциации по развитию городских парков и общественных пространств» Андрей Лапшин. Итак, отправимся по паркам столицы и постараемся хорошо, с пользой для ума и здоровья провести время.

Тимирязевский
— **Дмитровская**
Ул. Тимирязевская
Здесь самый крупный в столице городок для «лесного фитнеса», построенный руками энтузиастов. Все турники, брусья, тренажеры сделаны из дерева, старых труб, автомобильных покрышек и прочих подручных материалов.

Бирюлевский дендропарк
— **Царицыно**
Ул. Липецкая, 5а
Единственное место в Москве, где можно встретить сразу два вида зайцев — беляка и русака. А еще — лисицу. Увидеть их, конечно, сложно, но зимой можно попробовать поискать и распознать их следы. А еще здесь водятся ласка, ушастая сова и ястреб-тетеревятник. В парке гнездится черноголовый чекан — певчая птица семейства мухоловковых, часто встречаются сова-неясыть и сойка.

Братеевская пойма
— **Алма-Атинская**
Район Братеево, пойма Москвы-реки
Здесь расположен единственный в Москве фаунистический заказник. На его территории зарегистрировано уникальное для столицы разнообразие птиц — 174 вида, 63 из которых занесены в Красную книгу столицы. Здесь живут красногрудый нырок, хохлатая черныш, чирок-трескунок, шилохвость, широконоска, камышинка, озёрная чайка и многие другие. А еще здесь часто «останавливаются» перелетные птицы.



Жительница столицы Евгения Песенникова кормит белку в одном из московских парков. Фото 2020 года

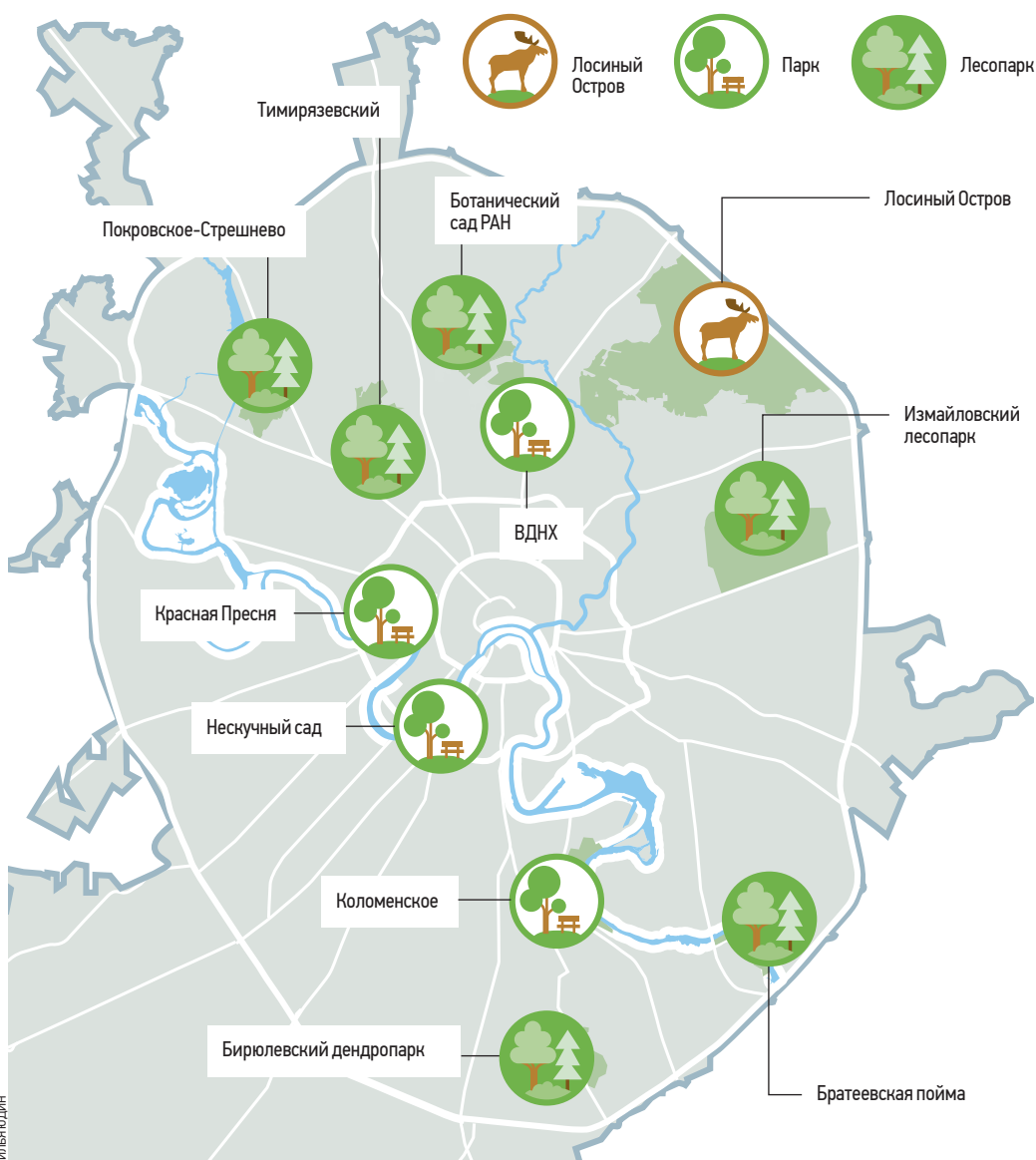
Покровское-Стрешнево

— **Войковская**
Ул. Маршала Василевского, 7
В этом лесопарке есть единственный в Москве родник, из которого Роспотребнадзор разрешает пить. Точнее, это святой источник «Царевна Лебедь». Когда-то его водой исцелилась одна из жен царя Ивана Грозного. Также здесь, на реке Химке, живет семейство бобров, которых, если повезет, можно увидеть. Лучше запастись морковкой или яблоками, которые нужно бросать в воду, чтобы выманить животных из их хатки.

Измайловский лесопарк
— **Партизанская**
Аллея Большого Круга, 7
Идеален для пеших и лыжных прогулок. Можно посетить

Лебедянский пруд и речку Серебрянку — уникальные природные комплексы. А на берегу Красного озера есть домик «моржей»: можете посмотреть, как люди купаются, позабыв о силе воли и здоровью и вдохновиться на здоровый образ жизни.

Ботанический сад РАН
— **Владыкино**
Ул. Ботаническая, 4
Место, где буквально уместился целый мир, по крайней мере, ботанический. В дендрарии, раскинувшись на 75 гектаров, спрятано немало деревьев и кустарников из Средней Азии, Китая, Японии, Северной Америки и Средиземноморья. Есть также две оранжереи, где собраны тропические и субтропические растения со всего мира.



Коломенское
— **Коломенское**
Пр-т Андропова, 39
Уникальное историческое место со старинными каменными церквями, копией дома Петра I, который когда-то стоял на Белом море, и царским яблоневым садом, по которому приятно гулять даже зимой.

Также открываются великолепные виды на город, и можно сделать отличные снимки.

ВДНХ
— **ВДНХ**
Пр-т Мира, 119
Лучший в Москве архитектурный памятник времен СССР.

Павильоны и фонтаны с многочисленными скульптурами настолько интересны, что обходить их можно целый день, слушая рассказы экскурсовода. Здесь же каждую зиму открывается один из самых больших в Европе катков: его площадь аж 20,5 квадратного километра!

Лосиный Остров

— **Бабушкинская**
Ул. Ротерта
Самый большой городской парк Европы. По сути, настоящий лес, где можно весь день гулять пешком или на лыжах. Если повезет, можно встретить лосей. Они, кстати, совершенно неагрессивны, охотно позируют для фото и видео, но ближе 20 метров к ним лучше не подходить: это может быть опасно.

Нескучный сад

— **Ленинский проспект**
Пушкинская наб.
Самый интересный объект — охотничий домик князя Никиты Трубецкого. Раньше здесь хранились охотничьи ружья и порох, жили слуги, рядом были выстроены псарни. В советское время тут размещалась чайная «Самоварник», а с 1990 года Охотничий домик — постоянная площадка для проведения игр телевизионного элитарного клуба «Что? Где? Когда?».

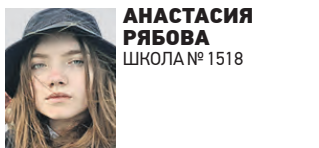
Красная Пресня

— **Выставочная**
Ул. Мантулинская, 5
Одна из главных достопримечательностей — трехуровневый скейт-парк для катания на самокате, скейтборде или роликовых коньках. Для посетителей, увлекающихся воркаутом, в парке оборудованы спортивные тренажеры для упражнений с собственным весом. Также есть несколько спортивных площадок для игры в стритбол, настольный теннис, поле с искусственным газоном и безопасным покрытием.

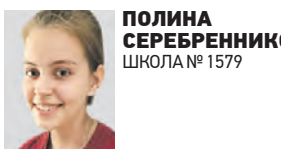
БОРИС ОРЛОВ
edit@edupressa.ru

Покормить уток и полюбоваться памятниками архитектуры

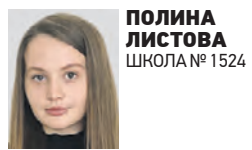
В столице проходит масса интересных мероприятий на любой вкус. Но в последнее время мы привыкли заранее ничего не планировать, потому что некоторые концерты, выставки, фестивали, бывает, переносятся или вообще отменяются. И только в парках можно гулять всегда и без ограничений. И обязательно найти себе там место по душе — в каждом из них есть своя изюминка. Сегодня мы спросили ваших ровесников, десятиклассников, какой столичный парк они любят больше всего.



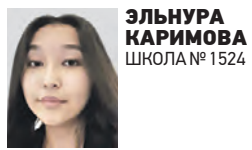
Я люблю спокойные и вдохновляющие места, одним из них является Тимирязевский парк, который некоторые называют лесопарком. Действительно, в нем собраны все красоты природы: живописные пейзажи; большой пруд, в котором можно кормить уток;



Москва полна различных впечатлений, в том числе и парков, мой любимый парк — «Царицыно». Здесь я люблю гулять больше всего. В парке много красивых дворцов, чудесных аллей, разнообразных тропинок, уходящих далеко в лес, где обитают белочки, которых можно покормить вкусными орешками. В том числе для детей и взрослых в «Царицыне» проходят различные интересные мероприятия, проводятся мастер-классы, которые развивают их таланты и помогают провести время с пользой. А если



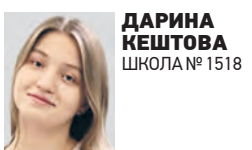
Лесопарк «Серебряный Бор» на протяжении нескольких лет остается для меня самым любимым из всех парков Москвы. Каждая прогулка по нему оставляет теплые эмоции, дарит вдохновение на новые мысли. Серебряный Бор полностью передает прелесть природы в разные сезоны года, он открывает нам виды на уходящий вглубь густого лесного массива залив, а также на озеро Бездонное. Это место вызывает ощущение нетронутой природы, спокойствия и тишины. Этот лесопарк обо-



Мне очень нравится Парк Горького, там я была много раз, и каждый раз он мне нравится все больше и больше! В этом парке можно посетить музей «Гараж», кинотеатр «Пионер», покататься зимой на катке, также есть много

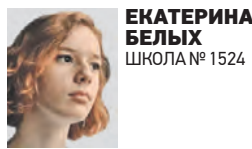


кафе, в которых можно вкусно поесть и посидеть. В общем, совместить приятное с полезным. Здесь чувствуется история, ведь Парк Горького — это самый первый парк культуры



и отдыха в России, там можно погулять и отдохнуть в любое время года! Москва славится своими живописными и красивыми парками. Самый любимый и родной моему сердцу парк — ВДНХ, ведь с этим местом у меня связано много теплых воспоминаний из детства. Здесь проводятся самые различные культурные мероприятия, выставки, форумы, предоставляющие москвичам и туристам возможности для разностороннего развития, что вызывает отклик в моей душе. Территория благоустроена, богата своей природой, из-за чего парк остается моим любимым местом для прогулок и катания на велосипеде. Это место — настоящий архитектурный и музейный ансамбль, воплощающий в себе историю нашей страны, а также

бывшего СССР, что помогает молодежи узнавать больше о своей Родине, а также прививает ей уважение к другим народам, гуманное к ним отношение, что очень ценно для формирования сильных и благородных людей, за которыми стоит будущее России.



Мой любимый парк — это «Сокольники», потому что в этом парке легко расслабиться, он очень зеленый и красивый. Также там есть множество кафе, павильонов и прокатов. Есть много чего для активного отдыха, например, панда-парк, а зимой там заливают большой каток. Большой популярностью пользуется тропа здоровья, там множество удобных скамеек, беседок и знаменитый шахматный клуб, теннисные корты и многое другое. Очень советую вам посетить данный парк.

КНИГОЧЕЙ

КЕННЕТ КЛАРК
ЦИВИЛИЗАЦИЯ



Еще в 1969 году вышел документальный сериал «Цивилизация. Личный взгляд Кеннета Кларка». Скептики были озадачены: кого в 60-х могли заинтересовать взгляды на историю западной цивилизации лорда Кларка — историка искусства, ученого эстета, любителя твидовых костюмов и обладателя собственного замка? Но сериал побил все рекорды популярности, а Кларк стал любимцем публики. Сборник сценариев сериала был опубликован в виде книги, немедленно ставшей бестселлером, переведенной на многие языки и по сей день регулярно переиздаваемой. Кларк легко переносит читателей из страны в страну, из эпохи в эпоху, словно нусочки мозаики, вдохновенно расставляет по местам идеи, книги, здания, произведения искусства и великих людей, создавая замысловатую и увлекательную картину «цивилизации по Кларку». Возможно, он поможет сложиться и вашему пазлу мироздания.

МАРК МОФФЕТТ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ СРЕДИ МУРАВЬЕВ: ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗЕМНОМУ ШАРУ С ТРИЛЛИОНАМИ СУПЕРОРГАНИЗМОВ

Муравьи обитают на всех континентах, кроме Антарктиды, и живут практически



в любом климате. Они превосходят людей числом в миллионы раз, а их суммарный вес примерно такой же, как вес всех людей. В своей книге, вобравшей в себя все самое интересное из энтомологических путешествий по всему земному шару, эколог и биолог Марк Моффетт представляет четыре способа наблюдения за муравьями. Можно наблюдать за одной особью как за индивидом, воспринимать семью муравьев как общество, как сверхорганизм и как нечто подобное коллективному разуму и сознанию. От стадий развития муравья и его анатомии до сложнейших социальных навыков и взаимодействий — вы познакомитесь ближе с удивительным миром муравьев.

ЭЛЕОНОРА ФОРНАЗАРИ
ЧТО ТАКОЕ «БУЛЛИНГ»?

Сложную и постоянно возникающую в разговорах и обсуждениях в СМИ тему автор подает... в игровой форме. Она предлагает нам в ней разобраться вместе с героями любимых книг. На примере историй, знакомых всем, автор объясняет, как выстроить здоровые отношения с друзьями



ми, противостоять обидчикам и следить за собой, чтобы не задеть словом или поступком других. Хулиганы и задиры встречаются не только в жизни,

но и в сказках! Порой злые колдуньи, страшные люди-еды и прожорливые волки из книг не так уж сильно отличаются от реальных обидчиков. Как опыт Мальчика-с-пальчика поможет ребенку справиться со школьными задирами? Как распознать ложных друзей, которые пользуются своей добротой? Эта книга — отличный способ научить детей защищаться от буллинга. Просто и понятно разбираются все виды обидчиков и задиры, а также даются практические советы, как избежать буллинга, выстроить личные границы и добиться уважения. Кроме того, вы поймете, как могут ранить других неосторожные слова, шутки и прозвища. В конце каждой главы даны практические советы. В конце книги объясняется, как помочь друзьям, которых буллит, и что делать, если в сказочном злодее ты узнал себя.

АДАМ КЕЙ
ФУУУ, КАКОЕ ТЕЛО! СТРАННЫЕ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ ТВОЕГО ТЕЛА
Запрещенно смешной курс анатомии для подростков от всемирно известного врача и комика Адама Кей. Автор говорит с читателем на равных, как с другом, а его текст можно разбирать на мемы. У него есть



смешные истории на все случаи, ведь наше тело и есть анекдот. Кожа постоянно обновляется каждые несколько недель, поэтому человек постоянно окружен невидимым облаком из ее частичек. В ресницах живут сотни миниатюрных монстров, называемых демодексами, которые просыпаются по ночам... За всю жизнь человек около 1000 раз проводит в туалете, а за год моргает около миллиона раз — это малая часть сюрпризов, которые есть у организма. Даны самые сложные темы объяснены на понятных современному ребенку примерах. Автор не боится сложных тем, поэтому говорит о раке, о пандемии коронавируса и о вакцинации, о смерти. Без морализаторства рассказывает о вещах, от которых стоит воздержаться: курении, наркотиках и алкоголе. Напоминает о вреде фастфуда и недосыпа, а также о том, что иногда нужно отложить смартфон и заняться спортом.

АНДРЕЙ ЖВАЛЕВСКИЙ,
ЕВГЕНИЯ ПАСТЕРНАК
ПОКА Я НА КРАЮ

Главная героиня попадает в очень нетипичную ситуацию и выбирается из нее нестандартным образом. Да и люди, с которыми она пересекается, редко попадают в жизни: топ-модель, крутой автогонщик,



вундеркинд, который уже вовсе и не вундеркинд. События развиваются непредсказуемо — и вот уже родители главной героини, люди вполне обычные, начинают совершать нетипичные для себя поступки, которые приводят к непредсказуемым последствиям. Полного хэппиэнда нет, и все равно книга оставляет надежду на то, что даже на самом краю можно сделать верный выбор.

Подготовил **ОЛЕГ ФОЧКИН**
edit@edupressa.ru

Педагоги, родители, эксперты и государственные деятели бьют тревогу: современные подростки не вылезают из своих гаджетов, проводят там все время, даже в ущерб урокам. По дому ничего делать не хотят, смастерить ничего не могут, даже просто гвоздь забить или пуговицу пришить для них целая проблема! Возможно, для некоторых. Но не для наших юнкоров. Правда, люди они творческие, и занятия у них соответствующие. Сегодня они расскажут о своих увлечениях, которые осваивали самостоятельно.

Освоили все сами

Каждое увлечение развивает



ВАСИЛИСА БЕЛОУСОВА

Хобби улучшает моральное состояние человека. Но, помимо удовольствия, любимое занятие может помочь с выработкой личности и интеллекта. Увлечения дают возможность самовыражаться. Творчество, спорт, путешествия, саморазвитие, готовка и множество других занятий могут стать отдельным миром для человека, в который он уходит с головой, пусть и на время, иногда довольно непродолжительное. Я с детства многоплановый, разносторонний и творческий человек. Всегда хочу попробовать что-то новое и нахожу себе достаточно много дел, часто из совершенно разных сфер жизни. Несколько лет я занималась в музыкальной школе. Очень любила петь, ходить на хор и фортепиано. У музыки есть своя невидимая, но очень мощная энергия. При прослушивании она может заставить задуматься, успокоиться, расслабиться. Или, наоборот, рвать и метать от переполняющих изнутри эмоций. Но исполнение той или иной мелодии вызывает совершенно другие чувства. Занятия музыкой помогают развить творческое, нестандартное мышление и найти вдохновение. С самого раннего возраста я неравнодушна к рисованию. Природа, дизайн одежды, натюрморты и многие другие направленности я стараюсь усовершенствовать с каждым

днем все больше и больше, неоднократно к ним возвращаясь. Зачастую за временем я не слежу совершенно, а стараюсь полностью погрузиться в процесс. Ведь именно когда я всецело увлечена созданием нового шедевра, результат превосходит все ожидания. Благодаря рисованию развивается фантазия, зрительная память и креативность. Появляется возможность взглянуть на мир под совершенно другим углом. С недавних пор моим хобби стала вышивка крестиком. Она развивает мелкую моторику рук, внимание, наблюдательность и двигательную память. Работа нити и иголки завораживает, а итог чаще всего радует. Ведь все движения одинаковы и просты, но получившееся полотно кажется невероятно сложным и трудоемким, а оттого становится еще красивее и ценнее. А еще я умею и люблю делать украшения своими руками. Браслеты предпочитают изготавливать в японской технике кумихимо (плетение шнуров-косичек). Для него нужны только нити и специальный шаблон. Если начать работу над новым браслетом, то на одном можно не остановиться, потому что украшения делаются быстро и легко. А вот кольца и бусы мне нравится делать из бисера. Бисероплетение — более кропотливая работа, но не менее интересная. Изготовление бижутерии развивает множество нужных и полезных качеств, таких как терпение, усидчивость и внимательность. Да и похвастаться перед подругами всегда есть чем! От каждого дела нужно получать удовольствие. И в любом из моих многочисленных хобби больше всего я ценю именно процесс изготовления той или иной работы.

Воплотившаяся мечта детства



АЛЕКСАНДРА БИДА

Сколько я себя помню, всегда была неравнодушна к сладкому. С детства наблюдала за тем, как моя мама и тетя готовят десерты различные. А их было такое множество! Очень внимательно следила за каждым их действием, старалась запомнить, пыталась повторить. Мне было жутко интересно попробовать создать что-то подобное своими руками. В 14 лет я решила приготовить свой первый торт. Долго искала что-то необычное, вкусное даже на вид. Листала журналы рецептов, старые поваренные книги, изучала кулинарные сайты и блоги. В конце концов мой строгий отбор прошел торт с загадочным названием «Колибри». В числе ингредиентов были орехи пекан, бананы и ананасы — то что нужно! Меня удивило, что использовали они не для украшения или добавки к крему — их нужно было класть прямо в тесто. На вид оно получилось, конечно, не очень: банан потемнел и подарил смеси неприглядный цвет, но духовка все исправила. Корж подрумянился и отлично поднялся. Это придало веры в свои силы. Уж дальше-то я точно справлюсь! Но испытания еще не закончились: нужно было часть орехов карамелизировать. То есть растопить мед с сахаром, обмакнуть в это орехи и запечь в духовке. Задача, требующая предельного внимания и аккуратности. Но с ней я тоже справилась. И тут мне пришла идея немного изменить состав и к бана-

ново-ореховым коржам добавить не сливочный, а шоколадный крем. Если говорить честно, внешне торт вышел не особо привлекательным, но зато на вкус получился отличным! Для меня этот торт стал некоей точкой отсчета и толчком для последующего приготовления десертов. После этого я долго не решалась готовить торты и решила начать с чего-то более простого — с ароматных корзиночек, печеня и пирогов. Затем спустя год поняла, что пора переходить на новый уровень и приступила к приготовлению торта, так как уже примерно знала, как и что должно происходить. Все получилось довольно неплохо, и я продолжила работать в этом направлении. С того момента я научилась готовить несколько видов бисквитных тортов. Среди них: малиново-ананасовый, чернично-шоколадный, вишневый, сливочно-клубничный, вишнево-шоколадный, медовик. Я никогда нигде и ни у кого не училась, все создавала сама по рецептам из интернета, добавляя свои идеи. Точно сказать, почему выбрала именно это в качестве своего хобби, сложно. Меня привлекает все в десертах, начиная от вкусовых сочетаний и заканчивая приготовлением какого-то крема. Мне нравится сочетать различные текстуры, собирать и создавать из чего-то на первый взгляд очень простого что-то необычное, украшать десерты, пробовать новые техники и создавать что-то свое, уникальное.



Увлечения сегодняшних юнкоров очень творческие. А вот наша выпускница прошлого года Яна Белоусова не боялась тяжелой работы и успешно осваивала кузнечное дело. Фото 2018 года

Коллекция одежды стала путевкой в летний лагерь



ИЛЬЯНА АНДРЕЕВА

Мне кажется, это увлечение заложено во мне генетически. Моя бабушка когда-то была директором трикотажной фабрики. Поэтому совершенно не удивительно, что и я увлеклась шитьем, кройкой и дизайном. «Костюмы для кукол или какие-нибудь кухонные фаручки», — наверняка подумали вы. А вот и нет. Я создавала искусство из подручных материалов. Сейчас бы меня назвали экофрендли, ведь я «шила» одежду из пакетов, DVD-дисков, старых газет, упаковочной бумаги и пластиковых бутылок. Все началось с конкурсов красоты. Одно из испытаний называлось «Авангард», и его смысл заключался в том, чтобы эффектно пройти по подиуму в костюме, сделанном своими руками. Так появилась моя первая модель — «Чайная роза», выполненная из белых и желтых по-

лиэтиленовых пакетов. Помню, как ходила хвостиком за бабушкой, чтобы она объяснила мне, «что такое выкройка и куда ее пришивать», брала ее старые учебники по основам дизайна и постоянно задавала вопросы, потому что не понимала половину терминов. Швейную машинку при этом обходила стороной: она была большой и страшной, казалась похожей на какое-то чудовище, а при работе подозрительно скрипела, как будто жить ей осталось совсем недолго. «Лучше уж мучиться с иголкой, чем сладить с таким монстром», — думала я. Конкурсы тогда все-таки выиграла, корону положила на полку, а вот новое хобби бросить так и не смогла. Насмотревшись тематических шоу, твердо решила, что буду авангардным дизайнером и «Чайная роза» станет первой моделью моей дебютной коллекции. Брала раскраски кукол, рисовала поверх них эскизы одежды, которую потом шила. Родители переживали, как бы я не поранилась, ведь те же пластиковые бутылки или DVD-диски были весьма травмоопасны. Но что будет думать о царапинах, когда практически из ничего рождается искусство?

Какие-то идеи и приемы я заимствовала из телевизионных программ, что-то вычитывала в газетах, а что-то получалось чисто интуитивно. Единственное, что было неизменно — ручная работа. Как бы я ни росла, я все также боялась большой и старой швейной машинки. Родителям я тоже давала указания искать, где можно продемонстрировать мои работы. Не для того же я шью, чтобы модели потом в кладовках пылились? Семейная команда работала отлично, и о моих успехах узнали местные средства массовой информации. Приезжали, снимали, фотографировали и писали. Часто спрашивали у родителей: «Делаете сами, а приписываете ребенку?» Было ужасно обидно такое слышать, но бабушка успокаивала меня — художника может обидеть каждый. Творила я до 15 лет. За это время я «выпустила» три коллекции, но чем старше становилась, тем меньше оставалось у меня идей. Самыми яркими в памяти остались первый и последний наряд. Та самая «Чайная роза» подарила мне поездку в «Орленок», а последний наряд «Жар-птица» помог мне поступить в лицей на факультет дизайна.

Отличный способ украсить интерьер и обрести гармонию



АНАСТАСИЯ ПАВЛОВА

Увлечение прикладным творчеством сразу дает как минимум два плюса: оригинальный декор интерьера места, в котором живешь, и возможность занять руки. Уже давно не секрет, что различными рукоделиями часто рекомендуют заниматься, чтобы не только развить мелкую моторику, но и прийти в некое состояние гармонии, сосредоточенности и спокойствия. Это справедливо почти для всех подобных хобби: от тех, для которых нужны нитки, иголки и теплое место, до тех, которые требуют много пространства, огромную печь для обжига и невероятную скорость и заставить будущую вазу или чашу улететь в стену. Вообще удивительно: работая на круге, понимаешь, насколько чувствительна глина к малейшим касаниям рук, изменить форму сосуда, правда, можно одним пальчиком, но всегда следует быть осторожным. Отвлечешься на секунду — и вместо одного высокого кувшина на круге врастаются две... тарелочки. Интереснее все-таки непосредственно лепка. Это не столько час с руками в холодной воде и глине, но результат, как правило, стоит того. Игрушки, свистульки, элементы украшений — как один из древнейших видов искусства, керамика накопила множество идей для творчества. Не всегда задумку можно выполнить из цельного кусоч-

Пришлось научиться держать отвертку



АЛИНА ЧЕРНЫШОВА

Съезжая от родителей впервые в жизни на долгий период времени, многие сталкиваются с трудностями, о которых им не приходилось думать до этого. Я не стала исключением. Многие предупреждали меня, что первый семестр в университете будет самым сложным — адаптация к новому стилю жизни, преподавателям, среде, даже городу. Но почему-то все забыли упомянуть, что жить я теперь буду самостоятельно. Следовательно, и забота о том, чтобы мне было комфортно, теперь лежит только на моих плечах. Въехав в общежитие, я нашла его в достаточно неплохом состоянии — девочка, которая была хозяйкой в комнате до меня, жила здесь одна и старалась всевозможными элементами декора сделать комнату максимально уютной — настолько, насколько это возможно. Но так уж вышло, что для меня фраза «либо все, либо ничего» — буквально девиз по жизни, к полумерам я не привыкла. Поэтому и зародилось желание сделать эту комнату поистине моей. И постепенно, шаг за шагом я добивалась этой цели, а по пути к ней приобрела не только новые навыки, которые наверняка пригодятся в жизни, но и новое увлечение, которое, возможно, со временем перерастет в нечто более серьезное, чем просто хобби. Первым делом я купила новую мебель и, так как лишних денег на услуги сборщика у меня, очевидно, не завалялось, как и друзей с таким полезным умением, пришлось собирать все самостоятельно, без посторонней помощи. Процесс на удивление оказался довольно приятным: возможность увидеть результаты собственного труда весьма радует. Тут же и пригодились моя любовь к конструкторам и пазлам: так же, как и детстве, нужно было всего лишь приладить каждую детальку на отведенное ей место. Разница разве что в использовании более взрослых инструментов: отвертки с различны-

ми насадками, всякие шестигранные и шуруповерт на некоторое время стали моими хорошими друзьями. Таким образом, за первые полгода проживания в общежитии в моей комнате появились новые кровать, стол, книжный стеллаж и полочки в ванной. Мебель по вкусу я себе подбрала. Вот она стоит, радует глаз. А главное — удовлетворение и необычайная гордость от того, что все это я смогла сделать сама. Непередаваемое ощущение. Но и этого мне показалось мало. Хотелось новых свершений. И очень утешали болотно-зеленые обои с едва различимым рисунком цвета охры. Старые, выцветшие. Они создавали какую-то унылую атмосферу. Поэтому летом, пока моя соседка еще не вернулась в Москву, я затеяла самый настоящий ремонт. Получила нужные разрешения от заместителя начальника общежития, купила все необходимое и не спеша принялась за работу. Уже спустя пять дней в моей комнате красовались новые яркие обои, которые заряжали энергией и оптимизмом, пол был застелен мягким ковром, а ненавистная, вечно перегорающая лампочка в коридоре превратилась в мощный светильник с функцией реагирования на движение. Многие спрашивают, каким образом с моим-то ростом (всего около 160 сантиметров) у меня получилось одной, без помощников и какой-либо опыта так ровно и аккуратно поклеить обои. Ответ на этот вопрос очевиден: стрелянка — мое все. Ну и еще совсем немного старания и очень много упрямства. Без него ничего бы не получилось, все так и осталось бы в прежнем состоянии. Уже совсем скоро я точно смогу называть себя сильной и независимой. Для полного набора опыта так ровно и аккуратно поклеить обои. Ответ на этот вопрос очевиден: стрелянка — мое все. Ну и еще совсем немного старания и очень много упрямства. Без него ничего бы не получилось, все так и осталось бы в прежнем состоянии. И я чувствую, что скоро и эти навыки будут освоены: подпекающий кран в нашей комнате не смогли исправить с четвертой попытки, так что самое время брать дело в свои руки. Ведь, как известно, хочешь сделать хорошо — сделай сам!