



Пресса в образовании

15 (331)

ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ Будущие кровельщики получили паспорта → СТР. 11



ОТКРЫТЫЙ УРОК Чем полезны игры нашего двора → СТР. 11



ЮНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ Красный волк. Характер, секреты, особенности → СТР. 11

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ В СЕНТЯБРЕ

Юные агрономы высадили рассаду овощей

МЕТОД Агророль прошел в школе № 1354 «Вектор». Пятиклассники вместе с учителем биологии Иваном Парфением высадили в теплицу рассаду овощей, которую вырастили сами.

Голоса резвящейся детворы слышны на территории школы № 1354. Хорошая погода позволяет детям помладше играть во дворе. Старшим ребятам уже некогда. Они выполняют ответственную миссию — ухаживают за растениями в школьной теплице. А помогает им в этом учитель биологии Иван Парфений: так проходят их уроки. Когда рук много, работа спорится. В прошлом Иван Парфений — агроном с многолетним стажем. Он точно знает, что делать! Вместе с педагогом ученики 5-го «Т» высаживают рассаду огурцов, перца, томатов и баклажанов. Для работы выбрали достаточно теплый день. Среди культур для посадки две теплолюбивые: баклажаны и помидоры. Сажать рассаду таких овощей в теплицу рано, пока земля еще недостаточно прогрелась, и в прохладные дни не советую. Это нужно делать только тогда, когда вероятности поздних заморозков уже нет. — Мы хотим показать детям все разнообразие овощей и способов выращивания их. Одной только теорией этого не добьешься. Поэтому я провожу для ребят еще и практические занятия: так знания быстрее усваиваются и дольше остается в головах школьников, — комментирует преподаватель биологии. — Поэтому сейчас вместе с ребятами мы будем высаживать рассаду овощей в теплицу. Учитель и ребята предварительно обсудили, как выращивать растения и как правильно возделывать почву.



13 мая. Пятиклассники Камилла Мурадова (на переднем плане) и Элизабет Минакова вместе с учителем биологии Иваном Парфением высаживают рассаду в теплицу

А потом уже приступили к практике. Сперва школьники и их учитель проверили почву, которую для них ученики других классов подготовили заранее: вскопали и покородили граблями, разбив крупные слежавшиеся комья земли. Важно, чтобы почва была

рыхлой. Это дает корням доступ к воздуху, а самому растению — возможность хорошо дышать и питаться. После проверки ребята выкопали лунки. Они строго следили, чтобы размер каждой соответствовал размеру растения: если выкопать слишком большую, ростку

в ней будет слишком свободно, а значит, можно его случайно сломать при пересадке. Если ямка маленькая или недостаточно глубокая, есть вероятность повредить корневую систему овоща. К гибели это, может, и не приведет, но «перебалывать» оно будет:

ПОДРОБНОСТИ

В школьном парнике растут 20 кустов огурцов двух сортов («муравей» и «гуннар»), 12 перцев и 20 кустов помидоров («розанна», «дерзкая мэри», «полосатый рейс», «зимняя вишня», «агафья», «малиновый», «малый земледелец» и «царское искушение»). Ученикам еще предстоит высадить в теплицу микрозелень, а в открытый грунт — тыкву, арбуз, подсолнух и сахарную кукурузу.

ростку потребуется время, чтобы восстановить силы. Немного помогали школьникам и учитель биологии. Он внимательно наблюдал, чтобы между каждой ямкой для рассады было достаточное расстояние. Иначе растения подвергнутся болезням, поскольку это не позволит им хорошо проветриваться, будут путаться, мешать друг другу, что приведет к повреждению при сборке плодов, да и урожая получится меньше. Ребята заранее наполнили лейку водой и приготовили необходимые инструменты. Ученики ловко ими работали. Росток ярко-зеленого цвета был не очень много. Но их хватило всем. У многих из ребят уже был такой опыт. Почти все ученики 5-го «Т» помогли взрослым на даче. — Я уже поливала грядки с бабушкой. У нее на огороде есть редис, свекла, огурцы и много чего еще. А еще я умею полоть грядки и собирать урожай, — вспоминает о летних буднях Элизабет Минакова, ученица школы № 1354.

УРОЖАЙ ШКОЛЬНИКИ СМОГУТ ЗАБРАТЬ ДОМОЙ И ПОКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ РЕЗУЛЬТАТЫ СВОИХ ТРУДОВ

Пока ребята проводят время на дачах, теплица не остается без заботы. За растениями следит учитель биологии. А еще летом на базе школы работает детский лагерь. В программу занятий, кроме прочего, включен и уход за овощами. Дети занимаются пропалыванием грядок и их поливом. — Когда урожай созреет, ребята смогут забрать его домой. Покрутите огурчички и сделайте салат из помидоров. Пудрить плоды своего труда всегда приятнее, — говорит Иван Георгиевич.

На дачах ребята видят рост овощей в открытом грунте. В школе же есть уникальная возможность — посмотреть на растения в условиях гидропоники. Они «живут» без почвы в специальных контейнерах. Растения получают питательные вещества из специального раствора, который распыляется на корни. В таких условиях выращивают рассаду и очень модную сегодня микрозелень: горох и кукурузу. Свет фитолампы отражается во многих домах, а сами контейнеры виднеются на подоконниках москвичей. Эксперимент московского учителя дает плоды уже третий год. Иван Георгиевич показывает фото, сделанное в прошлом году. На нем теплица утопает в зелени. Видны и уже созревшие плоды: огурчики и красно-желтые помидорки.

— Опыт предыдущих классов показывает, что результат есть. Ребята запоминают информацию с уроков, осваивают ее на практике. Потом они могут давать советы родственникам или выращивать разные культуры с ними. Такое уже было после наших уроков, — гордостью рассказывает о результатах учитель. Вот и ученики 5-го «Т» теперь будут главенствовать на дачном участке. Выкопать лунки для рассады и полить растения ребята уже точно смогут. А еще — попробовать вывести новый сорт томата, перца или огурца. Кто знает, вдруг после уроков занимательной биологии огород ненароком станет полем научных исследований.

ДИЛЯРА РАХМАНОВА
edit@edupressa.ru

Совсем скоро летние каникулы — время отдыха и новых возможностей. Когда нужно столько всего успеть! Но обычно три месяца пролетают слишком стремительно, и в августе мы с сожалением вспоминаем, как много всего хотели сделать. Чтобы такого не было, старшеклассники рассказали, как провести лето.

Время новых возможностей



АНАСТАСИЯ АРТАМОШКИНА
ШКОЛА № 1517

Этим летом я хочу составить расписание дня и следовать ему на протяжении трех месяцев. Мне хотелось бы внести в него занятия спортом и гитарой, изучение английского языка, подготовку к олимпиадам. В начале июня я традиционно поеду на «Книжный фестиваль», чтобы поближе узнать современных писателей, послушать чтений и, конечно, узнать о новых книгах. В августе мы вместе с семьей поедем в санаторий, и я буду фотографировать природу Кавказа: горы, водопады, парки, чтобы потом участвовать в фотофестивале, а главное — в сентябре с помощью снимков рассказать друзьям о том, как я провела лето. Еще мы с друзьями планируем съездить на «Грушинский фестиваль» в Самаре,

вещать родственникам и проводить время с друзьями. А еще каникулы — это время, когда можно найти дело, которое поможет выбрать дальнейший профессиональный путь. Сейчас многие старшеклассники не знают, куда идти учиться после школы, поэтому разные интересные секции, «учебные каникулы» и летние практики в вузах могут помочь с выбором профессии и поиском себя.



ДАРЬЯ КОЛЕСНИКОВА
ШКОЛА № 1231

Каникулы — чудесное беззаботное время. Это период тотальной свободы, особенно если родители отправили тебя на дачу к бабушке. С детства



ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

я, как и многие школьники, с нетерпением жду каникул, чтобы воплотить в жизнь все свои мечты, собранные за год. За эти девять месяцев я с друзьями составила целый список обязательных событий, в который вошли постройка шалаша из веток, завтрак на рассвете у реки, прогулка на велосипеде по Москве и за МКАД. Конечно же, не стоит забывать и о совместных просмотрах фильмов — у этого пункта тоже есть четкий план, что и в каком порядке мы будем смотреть. И я надеюсь, что скоро все это воплотится в жизнь!



ТАИСИЯ СМЕРНОВА
ШКОЛА № 1231

Мне кажется, что за лето человек может полюбить читать, даже если никогда не брал в руки книгу. Летом 2018 года, имея множество свободных часов и желание как-нибудь скоротать время, я первый раз (по собственному желанию) взяла в руки книгу. Через какое-то время чтение стало моим любимым видом досуга. Я поняла, что на самом деле люблю классику, а романы Ф. М. Достоевского перестали пугать своим объемом. Я заметно повзрослела и стала другому смотреть на мир вокруг. Так, совершенно спонтанное решение взять книгу в один жаркий летний день изменило мою жизнь в самую лучшую сторону.

Многие ждут каникул, потому что это возможность ничего не делать и отдыхать. Да, мы все устаем за учебный год, и отдых нам необходим, но отдых и безделье — это разные вещи. Очень многие люди считают, что лето — это достижение новых целей и возможность сделать то, что раньше не удавалось. Например, можно дочитать книгу, на которую не было времени, заняться огородом, пойти в спортзал, выучить иностранный язык. Одним словом, лето — это время возможностей, которые не стоит упускать. А как известно, время — это самая главная валюта нашей жизни, ее не стоит тратить впустую.



ЮРИЙ БИДЖАМОВ
ШКОЛА № 1241

Лето — идеальная возможность осуществить давно задуманное. Лично я хочу посвятить это лето путешествиям, спорту и саморазвитию. В июне планирую отправиться в длительную поездку по городам Золотого кольца вместе со своей семьей. Это путешествие обещает быть интересным и насыщенным, поскольку каждый город имеет свои достопримечательности и особенности. В июле я собираюсь навестить своих родственников в Нижнем Новгороде, а затем полететь на Средиземное море. В начале августа я поеду в Калининград, а оставшееся время посвящу подготовке к предстоящим экзаменам, спорту, чтению и саморазвитию.



ЯНА БУКО
ШКОЛА № 1512

Я считаю, что каждый летом должен съездить в новый город или страну, хотя бы на выходные. Путешествие помогает перезагрузиться, а посещение исторических памятников в этих местах насыщает ваш духовный мир. Лето также является отличной возможностью заняться чем-то новым: рисованием, катание на роликах или даже новое хобби. В эти три месяца жары проводятся разные мероприятия, где каждый человек сможет найти то, что ему интересно. Но главное — не забывать и про отдых. Летом вам не нужно вставать рано, поэтому каникулы предоставляют прекрасную возможность построить себе правильный и здоровый режим сна и приема пищи, что приятно скажется на вашем здоровье.



АРИНА ГЛУХОВА
ШКОЛА № 1517

Лето — идеальная возможность осуществить давно задуманное. Лично я хочу посвятить это лето путешествиям, спорту и саморазвитию. В июне планирую отправиться в длительную поездку по городам Золотого кольца вместе со своей семьей. Это путешествие обещает быть интересным и насыщенным, поскольку каждый город имеет свои достопримечательности и особенности. В июле я собираюсь навестить своих родственников в Нижнем Новгороде, а затем полететь на Средиземное море. В начале августа я поеду в Калининград, а оставшееся время посвящу подготовке к предстоящим экзаменам, спорту, чтению и саморазвитию.



АГЛАЯ БОРОДИНА
ШКОЛА № 1799

На летних каникулах прежде всего надо обязательно отдохнуть, чтобы быть хорошо настроенным на следующий учебный год. Летом необходимо путешествовать, знакомиться с красивыми местами и интересными городами, на-

Мастер розыгрыша, человек-улыбка, композитор и литератор

Ровно 110 лет назад, 21 мая 1913 года, родился удивительный человек — Никита Богословский. Композитор и литератор, автор и прекрасной музыки, и умопомрачительно смешных розыгрышей, он вошел в историю как символ той самой интеллигентной культуры, падение которой оплакивают многие представители старшего поколения. Ему не исполнилось и десяти лет, когда он написал первое музыкальное произведение: рожденный в семье дворян мальчишка за роля был посажен в три года, как положено. Ну а к 15 годам он, впечатленный «Ночью перед Рождеством», создал прелестную оперетку, которую поставили в Ленинградском театре музыкальной комедии. Успех произведения был ошеломительным, но автор музыки слушал его со стороны — юного композитора не пропустили на премьеру его собственного произведения. Природная легкость и, с позволения сказать, игривость Никиты Богословского определила характер и душу его музыкальных произведений. Он много смеялся в жизни, си-

яла и искрилась и его прекрасная музыка. Но это не означало, что композитор был поверхностным. Скорее, наоборот: порой не верилось, что солнечный человек Никита Богословский может писать песни, вызывающие глубокий душевный отклик у людей. Становление Богословского как композитора фактически совпало с эпохой активного «мужания» отечественного

КУЛЬТУРНЫЙ КОД

кино. А музыке в советских кинофильмах отводилось огромное значение. После музыкального техникума и консерватории одаренный композитор уже в конце 1930-х годов начал писать музыку для кино. Слава пришла к нему мгновенно. Фильм «Остров сокровищ», для которого он написал песенку Джинни на стихи Лебедева-Кумача, появился на экранах, произвел фурор, и композитор проснулся знаменитым. Никита Богословский создал порядка трехсот песен, входя-



Композитор Никита Богословский исполняет одну из своих песен. Фото 1978 года

щих в золотой фонд нашей эстрады. «Любимый город», «Спят курганы темные», «Большая жизнь», «Темная ночь» и «Шаланды, полные кедрового масла», которую он написал песенку Джинни на стихи Лебедева-Кумача, появился на экранах, произвел фурор, и композитор проснулся знаменитым. Никита Богословский создал порядка трехсот песен, входя-

щих в золотой фонд нашей эстрады, иногда — просто виртуозных. На него порой обижаются, но обычно прощали ему шутки, поскольку они и правда были исполнены с задором и придумкой. Кстати, как-то он задействовал в одном из розыгрышей газету «Вечерняя Москва»: услышав, что орнитологи разыскивают окольцованную птицу, он не поленился дать объявление от

имени поэта Ласкина о том, что птица находится у него, и бедного Бориса просто измучили звонками... Никита Богословский был удивительным, особенным, искрометным. И — неисправимым трудолюбивым. Женатый четырежды, он пережил трагедию — его сыновей от ранних браков сгубил известный русский негод. Но Богословского не сломила и эта трагедия. Его музыка — пожалуйста ее только, ведь Богословский писал не только произведения для кино, он создавал и симфонические произведения, и был, кстати, великолепным дирижером... Культурная фигура для нашей эстрады, кино, для психологов на кухне, символ образованного интеллигентного златоуста, Богословский оставил огромный след в культуре целого поколения. Дар рассказчика, талант юмориста и тонкий вкус сделали Никиту Богословского и телезвездой: он вел различные передачи на телевидении, и все они благодаря ему имели огромный успех. Но самое главное — он не боялся экспериментов.

ОЛЬГА КУЗЬМИНА
edit@edupressa.ru

МЕЖДУ ТЕМ

Великолепно о Никите Богословском написал Валерий Евсеев, друг композитора, бывший главный редактор «Вечерней Москвы»: «Он был ироничен во всем и во всем. В том числе и к себе. Впрочем, он сам как-то написал, что именно ирония и жизнерадостность помогли ему прожить столь долгие годы. Не мое дело править классика, но я бы добавил: еще и трудоспособность. Кажется, он работал всегда и везде. Поскольку его рабочим местом был он сам, ему для этого не требовалось ни компьютера, ни карандаша, ни бумаги. Богословский был не только великий композитор и музыкант, автор любимых песен, но и талантливый литератор, остроумец и король розыгрышей. А еще он был удивительный человек...»



Желание стать лучшей мотивировало на победу

ЗНАЙ НАШИХ
Золотой призер конкурса «Московские мастера» в номинации «Маллярно-декоративные работы» Дарья Куделя шла к своей победе четко и целенаправленно, покоряя все новые пьедесталы.

профильную смену в этот лагерь. Но на этот раз уже по рабочим компетенциям, где как раз было маллярное дело. И вновь Дарья подала заявку, и снова оказалась в Краснодарском крае.

— В течение трех недель я училась, постигала азы этого ремесла и в итоге сдала аттестационный экзамен. И наконец точно определилась с будущей профессией, о чем и сказала родителям, когда приехала домой. Они меня поддержали, и после девятого класса я пошла в колледж учиться на маляра, — рассказывает Дарья.

До того как попасть в столицу, она училась в Челябинске. Именно там стала активной участницей различных конкурсов профессионального мастерства. Но именно здесь, в Москве, ее ждала третья и на данный момент самая крупная победа в ее жизни.

— Можно сказать, что к конкурсу «Московские мастера» начинала с осени 2020 года я шла постоянно, поэтапно выигрывая призы на региональных этапах состязаний. «Серебряное» место на национальном финале в Саранске.

— То, что я участвовала до «Московских мастеров» в других чемпионатах, я считаю, большой плюс. Лично я стала более психологически спокойна, научилась реагировать на форс-мажорные си-

туации, потому что без них никуда — особенно на самых важных стартах. Сегодня, вместо того чтобы паниковать, я взвешенно подхожу к проблеме, рассматриваю все варианты решения и спокойно выхожу из самых сложных ситуаций. Перед чемпионатом все обычно говорят — я иду за медалью, за золотом. Но я считаю, нужно ставить себе конкретную цель. Например, мне нужна золотая медаль, потому что благодаря ей я смогу достичь определенных высот. И я желаю каждому обозначить себе конкретную цель и понимать, ради чего ты получаешь ту или иную медаль. Ведь порой и медаль-то не нужна, чтобы исполнить те или иные цели.

— Стеснялась ли смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

— С детства любила смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

— С детства любила смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

— С детства любила смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

— С детства любила смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

— С детства любила смотреть всякие кулинарные программы и мечтала открыть свой ресторан. Когда в рамках программы WorldSkills Russia Juniors был объявлен набор на профильную смену «Предпринимательство» во Всероссийском детском центре «Орленок», я, как того требовали условия конкурса, записала видеовизитку и отправила ее на рассмотрение. Так я оказалась в «Орленке».

ГДЕ В МОСКВЕ УЧАТ ПРОФЕССИИ МАЛЯРА

- Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26 (26 КАДР)
Ул. 5-я Кожуховская, 26, стр. 1
- Образовательный комплекс градостроительства «Столица»
Ул. Профсоюзная, 154, корп. 8
- Колледж архитектуры и строительства № 7
Ул. Усевича, 31, корп. 3
- Колледж современных технологий имени Героя Советского Союза М. Ф. Панова
Хибинский пр-д, 10

туации, потому что без них никуда — особенно на самых важных стартах. Сегодня, вместо того чтобы паниковать, я взвешенно подхожу к проблеме, рассматриваю все варианты решения и спокойно выхожу из самых сложных ситуаций. Перед чемпионатом все обычно говорят — я иду за медалью, за золотом. Но я считаю, нужно ставить себе конкретную цель. Например, мне нужна золотая медаль, потому что благодаря ей я смогу достичь определенных высот. И я желаю каждому обозначить себе конкретную цель и понимать, ради чего ты получаешь ту или иную медаль. Ведь порой и медаль-то не нужна, чтобы исполнить те или иные цели.

Чемпион конкурса «Московские мастера» в категории «Маллярно-декоративные работы» Дарья Куделя (справа) на мастер-классе в колледже «26 КАДР» занимается со школьницей Ариной



ДАРЬЯ КУДЕЛЯ

НУЖНО СТАВИТЬ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ. ЕСЛИ НУЖНА МЕДАЛЬ, ТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВЫСОТ

Наградили самых достойных

В Москве 18 мая прошла церемония награждения победителей третьего сезона конкурса «Лига Лекторов», организованного Российским обществом «Знание». В этом году в проекте смогли поучаствовать школьники. В финале «Школьной Лиги Лекторов» 50 юных просветителей выступили в Московском педагогическом государственном университете. Двадцать победителей получили звание лекторов «Знания».

Награждение победителей конкурса «Лига Лекторов» прошло стремительно. Но у каждого из призеров была на сцене своя минута славы. Участники получили призы, сделали памятные фото и услышали похвалу от приглашенных гостей. Самая интересная часть награждения каждого участника — его представление. Рассказали и об увлечениях студента Владислава Гордеенко и преемственности в его семье.

— Когда я прошел в финал, позвонил своему деду, хотел обрдовать его. Сказал ему, что этот проект общества «Знание». Он вспомнил, что когда-то состоял в нем. Дедушка так же, как и я читал лекции. Он рассказывал о юриспруденции, — поделился историей Владислав Гордеенко.

Победитель конкурса, хоть и читает лекции, как его дедушка, но интересуется другими темами. Свои видео Владислав Гордеенко посвятил студенческому предпринимательству.

— Я рассказывал в лекциях об интересных подходах к бизнесу. В них я ссылаясь на предыдущие исследования, «переводил» их на более доступный для моих сверстников язык. Я хотел, чтобы каждый мог по-разному думать на тему финансов после просмотра моих видео, — уточнил победитель. Выходя на сцену, участники не скрывали эмоций. Особенно ярко отреагировал на победу школьник Тарас Бондаренко. Кажется, он даже подпрыгнул от радости. С таким же энтузиазмом Тарас рассказывает о химии, которой давно увлекается. Ему всего четырнадцать лет, а темы, которые он затрагивает в своих лекциях, выходят далеко за рамки школьной программы.

— Мои лекции — о естественных науках. Я стараюсь рассказывать просто о сложном, чтобы каждому было понятно. Три лекции для проекта я посвятил радиоактивным химическим элементам — плутонию и урану, — рассказывает молодой лектор, держа в руках награду. В качестве приза ему выдали статуэтку с логотипом общества «Знание» и рюкзак.

Спортсмены помогают беженцам

В Москве 13 мая прошел благотворительный забег у Перовского пруда в поддержку беженцев с территории Донбасса и Украины.

Как и было запланировано, участники собрались на старте возле пруда и по сигналу стартовали на забег. Все участники, несмотря на возраст и уровень подготовки, старательно доводили начало до конца, а взаимные поддержка и воодушевление помогли многим добежать до финиша. Среди юных лидеров — Кирилл Бутявин, он занял первое место и получил золотую медаль. На ней написано «7 Благотворительный забег Храм святого князя Владимира». Кирилл смог пробежать два километра и 100 метров.

— В этот раз я участвую впервые, а узнал о забеге через знакомых, — говорит Кирилл. — Решил попробовать свои силы, но даже не был уверен, что займу какое-либо место. По словам Кирилла, он занимается футболом и учится в кадетском классе, поэтому в его жизни определенно точно присутствует физическая нагрузка.

— Но я бегал не один, а со своей младшей сестрой и друзьями, — говорит Кирилл. — В прошлом году она постеснялась бегать, но именно эту дату мы ждали особенно. В этом году его сестра Кира заняла второе место, пробежав не больше двух километров. Среди взрослых первое место заняла Аделя Зарипова. Она узнала о забеге также от своей подруги, с которой вместе занимается в фитнес-зале.

— Это мой первый забег, я пробежала 2 километра и 100 метров, — говорит Аде-

ля. — Я хоть и занимаюсь фитнесом, но бегать нечасто. В прошлом Зарипова занималась боевыми искусствами — карате. — Подготовка как таковой не было, просто взяла и побежала, — добавила спортсменка. А вот ее подруга Инна Климова начала бегать еще за месяц до забега. — Я бегала совсем недавно, но не готовилась конкретно к этому забегу, — говорит Климова. — Просто для себя начала это делать. Однако главной целью мероприятия было не только поддержание здорового образа жизни, но и сбор средств на благотворительность. Все участники, а также прохожие, которые захотели поддержать дело, могли пожертвовать любую сумму в фонд помощи беженцам.

Забег стал не только замечательной возможностью для людей отдохнуть, но и важным шагом к созданию благотворительной культуры в нашем обществе. Так, Илья Крутов уже давно занимается бегом. Он занял 2-е место, пробежав 5 километров. — Обычно я пробегаю по 10 километров, — говорит Илья. — Но сегодня всего лишь 5, потому что до этого был еще полумарафон в Лужниках.

— Я бегала совсем недавно, но не готовилась конкретно к этому забегу, — говорит Крутов. — Позже от религии отошел немного, пришел в бег, но вернулся обратно.

По словам Крутова, он уже на протяжении шести лет бегает каждый день. Но не считает себя профессионалом, говорит лишь, что любит бегать. Илья отметил, что тема благотворительности ему знакома не понаслышке.

— Было время, когда я служил алтарником с отцом Алексеем, настоятелем церкви, — говорит Крутов. — Позже от религии отошел немного, пришел в бег, но вернулся обратно.

— Если у меня есть возможность стать чемпионом мира, то я ее обязательно воспользуюсь, — уверенно говорит Дарья Куделя.

АРМЕН МУРАДЯН a.muradyan@ym.ru

Кровельщики получили паспорта



13 мая. Студенты колледжа провели для гостей фестиваля много интересных мастер-классов

На площадке колледжа «26 КАДР» 13 мая прошел традиционный «Кровельный фестиваль», где собрались опытные специалисты, представители партнеров учебного заведения и крупные работодатели. А студенты «26 КАДР» проводили различные мастер-классы для гостей мероприятия. В актовом зале представители Национального кровельного союза торжественно выдавали «паспорта кровельщиков». Это новый документ, удостоверяющий степень квалификации специалиста.

— Паспорт кровельщика — это целая система, — рассказывает Анна Молчанова, заместитель исполнительного директора Национального кровельного союза. Происходит это так: Национальный кровельный союз оценивает качество образования учебного курса. Два курса 26-го колледжа (единственный в Москве, где учат этой профессии. — «ПвО»): трехгодичный курс для ребят после девятого класса и 144-часовой курс повышения квалификации в этом году прошли нашу аккредитацию. Каждому курсу присваивается определенное количество баллов в рейтинговой системе. По завершении обучения человеку выдается «паспорт кровельщика». При прохождении дальнейших курсов держатель документа прибавляет соответствующее количество баллов, и его место в рейтинге поднимается.

По словам эксперта, этот паспорт будет котироваться по одной простой причине: до этого в профессиональной среде не было никакой системы оценки квалификации кровельщика. Работодателям

но ее класть. Чуть дальше можно было проверить свою ловкость и сноровку: гостям фестиваля предложили поспорить в умении забивать гвозди. Сложность заключалась в том, что нужно было не только быстрее всех справиться с заданием, но и сделать это так, чтобы они находились на одинаковом расстоянии друг от друга и выстраивались в ровный ряд. Справились не все!

Было очень интересно! Но не спешите расстраиваться, если пропустили мероприятие. Фестиваль кровельщика в колледже проходит ежегодно. И если вы захотите посетить его в следующем году, можете следить за информацией на сайте учебного заведения.

ПАВЕЛ ПРИВЫТКОВ edit@edupressa.ru



ФЕСТИВАЛЬ



13 мая. Бегун Илья Крутов пробежал пять километров и занял второе место. В благотворительном забеге в поддержку беженцев с территории Донбасса и Украины он участвует уже не первый раз.



ОТ ВСЕГО СЕРДЦА



ЦИТАТА НОМЕРА

Автор цитаты этого номера — драматург, лауреат Государственной премии СССР Алексей Николаевич Арбузов. Он родился 13 мая 1908 года в дворянской семье. В 11 лет остался сиротой, был вынужден бродяжничать и вскоре попал в колонию для трудновоспитуемых. Работать начал в 14 лет — статистом в Мариинском театре. В 1928-м вместе с несколькими молодыми актерами создал свой «Цех экспериментальной драмы», а когда он распался, принял участие в организации театра на колесах (агитвагона), который ездил со спектаклями по малым городам России. Репертуара не хватало, а штатного драматурга не было. Алексей сам начал писать пьесы, правда, первый опыт оказался неудачным. Настоящим прорывом стала «Таня», написанная в 1939 году.

В том же году вместе с режиссером Валентином Плученом Алексей Арбузов организовал Московскую театральную студию, которую чаще называли «Арбузовская студия». В Великую Отечественную она превратилась во фронтовой театр, а после войны прекратила свое существование.

Алексей Николаевич стремился, чтобы со сцены говорилось о человеке и человечности, что делало его пьесы душевными и близкими зрителю. Они шли на сценах театров всей страны и за рубежом. Так, та же «Таня» до 1956 года была поставлена более тысячи раз, а «Ирнутская история» в 1959–1964 годах сыграли более девяти тысяч раз. Скончался Арбузов в 1986 году, похоронен на Кунцевском кладбище в Москве.

АННА ТЕМНЫШОВА a.temnyshova@ym.ru

На пороге лето. Детский лагерь, спортивные сборы, дача, поездка к бабушке — у всех оно пройдет по-разному. Ну а когда-то оно проходило не только в поездках, но и просто во дворе, где гуляли без особого надзора и, главное, ничего не боясь. И если вы думаете, что кому-то было скучно, то глубоко заблуждаетесь. О развлечениях, которые воспитывали, как педагоги, дворовых играх периода детства ваших родителей и пойдет сегодня речь.

Скачки и мел для классиков, мяч, бадминтон, если повезло — набор для городков, «резиночки» для прыжков — вот он, арсенал того, без чего невозможно было представить себе выход во двор родного дома. Он был невелик, но очень ценился неизбалованными советскими детьми. Кстати, детские площадки были не такими, как сейчас, а простенькими, но во многих дворах с песочницами и качелями.

Наша «школа жизни»

Девочки играли там в дочки-матери, мальчишки помладше — в машинки, постарше — в мяч или вынесенные во двор шашки-шахматы. Но главным развлечением были, конечно, совместные игры. Именно они, эти университеты социального общения, формировали у детей навыки взаимодействия, учили и отстаиванию своих интересов, и поиску разумных компромиссов. Тут возникали ссоры — как без этого! — и настоящая дружба, тут учились общаться, а иногда и «дружить против». К тому же в детском сообществе были довольно строго очерчены и гендерные роли. Никто не запретил бы мальчишкам принимать участие в игре в дочки-матери или классики, но посмотрели бы на это с легким изумлением, честное слово. Ну классики бы еще простили...

— Как и в животном мире, в человеческом игра преследует цель подготовить человека к будущей успешной жизни. В послевоенное время, играя в «наших и немцев», дети проигрывали военный сценарий и, соответственно, были морально готовы к армии и войне. Девочки играли в дочки-матери, и понятно, что это готовило их к будущему материнству, — рассказывает психолог Марина Никитцова. — Сейчас девочки играют в Brawl Stars наравне с мальчишками, а там нужно сражаться и «качать скиллы» (повышать характеристики персонажа). К чему это приведет? Если в семье нет примера (неполная семья), то девочке просто неоткуда взять рабочую модель семейных отношений, а это значит, она будет искать, пробовать и, возможно, примерять на себя разные модели семьи. Но про то, что она сражалась на равных с мальчишками, она точно не забудет...

А вот в части других игр равенство было почти абсолютным. «Почти» — потому, что не обязательно со всей очевидностью, но исподволь девочки все же считались более слабым полом. И мальчишки, может, и дергали их за косички, но приучались к мысли, что их надо защищать.

НЕ НАДО ОТКАЗЫВАТЬСЯ НИ ОТ ПРОГРЕССА, НИ ОТ ТОГО ДОСТОЙНОГО, ЧТО СЛУЖИЛО НАМ В ПРЕЖНИЕ ВРЕМЕНА

Дворовые игры, которых было невероятное количество, условно можно разделить на подвижные и «умственные». Всеобщей любовью были, конечно, прятки, догонялки-салки, жмурки, у которых было море разных правил, и казаки-разбойники — «игра всех времен и народов». Для нее нужно было собрать как можно больше народу, минимальное количество участников ограничивалось четверкой смелых и быстрых. «Казаки» преследовали «разбойников», те «шифровались», рисуя мелками иногда обманные направления движения, попадали в полон к шустрым «казакам». Азарт игра возбуждала невероятный! А в заранее определенной «тюрьме» у «разбойников» выпытывали секретное слово, и ведь пытали настоящего — шекоткой. Иной раз после казаков-разбойников представители обеих команд просто падали от эмоций и напряжения, но с каким же восторгом все вспоминалось! — Когда довольный, чумазый, уставший и голодный ребенок приходил домой, родители ворчали, но все-таки были довольны тем, что дите при деле. Что мы потеряли, перестав играть? Мы активно общались, при этом примеряли на себя разные роли в играх, пробовали выстраивать отношения с компаниями из соседних дворов, — рассказывает психолог Вероника Симонова. — А еще испытывали гамму эмоций, что способствовало развитию личности каждого



ОЛЬГА ШАРАПОВА
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ
РОССИИ, ПРОФЕССОР,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГКБ
ИМ. В. В. ВИНОГРАДОВА

Помню, в детстве я любила играть с одноклассниками в казаки-разбойники. Эта игра очень активная, она задействует едва ли не все группы мышц человека. Конечно же, это очень полезно, как врач я это знаю. Ведь участникам игры постоянно приходится прыгать, прятаться от «казанов», бегать. Также эта игра развивает мышление и смекалку у ребенка. Очень важно и общение со сверстниками. Конечно же, я всем советую подвижные игры. Это ни в коем случае нельзя сравнивать с гаджетами, в которых, к сожалению, сейчас дети проводят очень много времени.

АЙГУЛЬ ГРАНД
ПСИХОЛОГ

В детстве мы играли в «Борьбу за знамя», прятки, «12 палочек», классики, четку, крестинки-нолики. Эти игры развивали коммуникативные навыки, помогали проявлять и формировали лидерские качества. Мы создавали команду, а значит, учились выбирать сильное окружение, учились дружить, достигать вместе цели. Активные игры учили ориентироваться в пространстве, выстраивать маршруты, развивали логику. Главное — мы всегда могли себя занять, так как создавали свои игры сами. Достаточно было выйти во двор! Поэтому прошлые поколения детей были более творческими и самостоятельными.

Сейчас дети не субъект, а объект игры. Мы их развлекаем — предлагаем готовые наборы конструкторов, настольных игр, приглашаем на праздники аниматоров, приводим в игровые комнаты, где уже все продумано за них. Все это возможно, если у родителей есть деньги. Если денег нет, дети залипают в интернете. Из-за неумения формировать социальные связи, организовывать свой досуг дети стали пассивными, снуными и одиночными. Мы же благодаря играм учились общаться, дружить, строить общество внутри общества. Не обходилось и без конфликтов. В них сильные «выживали», а слабые постепенно уходили в другие коллективы по своему темпераменту и интересам.

ты играми командными, но тихими. Например, знаменитая игра «Съедобное-несъедобное» развлекала не одно поколение советских школьников. Поймать мяч, если услышишь название чего-то того, что можно съесть, — вроде бы несложная задача. Но сколько же было хохота, когда ловили мячи, «съедали» несъедобное! Тренировала вниманье и скорость реакции и незатейливая игра в «Колечко»: догадаться, кому ведущий вложил в сомкнутые ладони кольцо, было непросто.

— К сожалению, с развитием технологий и появлением соцсетей у детей стало меньше времени на дворовые игры. Вместо того чтобы играть на улице, ребята проводят большую часть времени за компьютером или в телефоне, — констатирует маркетолог Эмиль Ахундов. — Это ведет к ухудшению физического и психологического здоровья детей, их социального развития, уменьшению способности к общению, снижению интереса к здоровому образу жизни. Таким образом, дворовые игры — это необходимая часть детства, которая способствует здоровому развитию ребенка и укреплению его физических и социальных навыков. Это важно для нашего общества в целом, поэтому необходимо поощрять детей играть на свежем воздухе и проводить время с друзьями.

Страницу подготовили
ОЛЬГА КУЗЬМИНА (текст),
АНАСТАСИЯ МОРОЗОВА (дизайн)
edit@edupressa.ru

Игры нашего двора

Они воспитывали нас, учили жизненной мудрости и компромиссам

Чему нас учили «простые развлечения»



Резиночка
Забавка для настоящих прыгунов развивала точность движений, координацию, требовала физической подготовки и аккуратности.

Секретик
Никакого особого смысла в этой игре не было: разве что надо было запрягать свои «богатства» так, чтобы их не нашли ребята из других «команд». В ямку в земле кались «богатства» — бусины, красивые фантики и поддельные «ценности». Сверху красота прикрывалась стельщиком, через который можно было видеть насквозь. Важно было самому не забыть, где зарыл «сюрприз». Игра развивала внимательность и умение пользоваться картами!



Классики

Координация движений, умение рассчитать точность прыжка и силу, передаваемую ногой бите, способность удерживать равновесие на одной ноге — классики учили этому легко и непринужденно.



Вышибалы

Точность удара мячом, расчет его траектории — простота, в общем-то, игра учила, помимо прочего, принимать быстрые решения.

Городки

Фантастическая точность броска, тонкий расчет, умение играть в команде, хладнокровие, собранность — какие только навыки не прививали городки!



«Море волнуется раз...»
Помимо способности удерживать равновесие, если приказ ведущего замереть застал тебя не в лучший момент, игра развивала воображение и учила быстро реагировать на обстоятельства.



Каким должно было быть минимальное количество игроков для игры в казаки-разбойники?

От вышибал и до лапты
Конечно же, в фаворе были и классики. Расчерченные мелом на асфальте квадратик и толпа, собравшаяся вокруг них, были видны издали! Игровое поле — 10 равных квадратов, по пять клеток в каждом столбце, завершалось полукругом под названием «котел» или «огонь». Толкая перед собой в прыжке битку (например, круглую корбочку из-под гуталина), игрок перепрыгивал из квадрата в квадрат, стараясь не наступить на «огонь».

На расстоянии три миллиметра

ПРОФЕССИЯ

В последнюю пятницу мая отмечается День сварщика. И хотя дата официально не утверждена, профессиональное сообщество празднует ее с начала 1990-х годов.

Наш юнкор не мог пройти мимо такого события и решил попробовать себя в роли сварщика. Мы находимся в просторном помещении Политехнического колледжа № 8, напоминающем миниатюрный цех, — вокруг множество станков, инструментов и материалов. Удивительно тихо — пока до нас доносятся лишь приглушенные голоса студентов. Сейчас пересменок, студенты готовятся к началу работы. Группой руководит Алексей Иваев — мастер производственного обучения. В каждом его движении видны уверенность и точность.

— Долго возитесь. Живее! — подгоняет он студентов. Разговоры стихают, ребята сосредоточенно снаряжаются — приступать к работе без спецодежды нельзя. В комплект входят громоздкие перчатки, куртка, ботинки и сапоги. Защита призвана сдерживать брызги расплавленного металла и снопы искр, поэтому устойчива к высоким температурам. Маски опущены — закаливание дуги создает яркую вспышку, наносящую вред незащищенным глазам.

Студенты делятся на пары и расходятся по сварочным постам — рабочим местам для безопасного проведения сварочных работ. Практика в парах безопаснее — всегда можно помочь друг другу. Появляются первые звуки — шум сварочного аппарата, звонкие удары молотка, визг «болгарки». Преподаватель обходит все пары, проверяя безопасность и готовность к работе каждого студента. Убедившись, что все в порядке, педагог находит время рассказать о профессии.

— Сейчас сварщики очень востребованы на предприятиях оборонной промышленности, в частных компаниях, на строительстве и так далее, — рассказывает Алексей Иваев. — На заводах и фабриках



17 мая. Юнкор Руслан Маркин отбивает шлак со своего первого сварного шва

сейчас очень нужны молодые специалисты. Во многих компаниях сварщики, особенно высококвалифицированные, находятся на особом счету. Это очень ответственная работа. Она требует внимания, выносливости, кропотливого подхода. Сварщик — не просто человек, который соединяет два металла.

Справка

При сварке используются различные источники энергии: электрическая дуга, электрический ток, газовое пламя, лазерное излучение, электронный луч, трение, ультразвук. Развитие технологий позволяет в настоящее время проводить сварку не только в условиях промышленных предприятий, но в полевых условиях, под водой и даже в космосе.

Он должен творчески относиться к своей профессии. Преподаватель рассказал о плюсах и минусах профессии. И преимуществ оказалось значительно больше. Прежде всего молодые ребята обучаются не только сваривать два предмета, но и работать вообще — с оборудованием, инструментом. Они всегда смогут прикрутить полку дома, саморез закрутить, приварить калитку на даче. Полезная для самого себя специальность. Минусы... их нет, за исключением нагрузки на организм. Но если соблюдать технику безопасности и своевременно обслуживать свое оборудование, то вреда здоровью не будет. Кстати, карьерный рост в этой профессии тоже возможен.

— Существует целая карьерная лестница, — улыбается эксперт. — Шесть ступеней разрядов. Они присваиваются

после прохождения соответствующих экзаменов или курсов профессиональной подготовки. Наши выпускники покидают колледж с высоким 3–4 разрядом — в зависимости от того, насколько успешно справляются с выпускными экзаменами. В дальнейшем разряды можно получить уже на производстве. Заработная плата повышается соответственно.

Но чтобы стать профессионалом высокого уровня, каждого сварщика необходима серьезная теоретическая подготовка. Нужно обязательно знать свойства металлов, виды сплавов, соединений, электродов для различных видов сварки. Нужно знать, какая технология сварки используется для каждого материала

СВАРЩИК ДОЛЖЕН НЕ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННО ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ РАБОТУ, НО И ХОРОШО ЗНАТЬ ТЕОРИЮ

преподаватель. — Когда дуга возникнет — начнется вести. Веди вниз, на расстоянии трех миллиметров от металла. Пойдешь ниже — прилипнет, выше — погаснет. Электрод

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первым сварочным процессом была сварка ковкой. Сварка с использованием электричества появилась в XIX веке. В 1802 году русский ученый Василий Петров обнаружил явление электрической дуги. В 1882 году Никола Тесла изобрел способ получения переменного тока. В 1881–1882 годах изобретатели Николай Бенардос и Николай Славянов независимо друг от друга разработали способ соединения металлических деталей с использованием сварки. В 1905 году русский ученый Владимир Миткевич предложил использовать электрическую дугу, возбуждаемую трехфазным током, для проведения сварки.

сгорает и уменьшается, учи- тывай это. Когда закончишь — сбей шлак. Инструмент рядом лежит. Зажечь дугу получилось быстро, но ненадолго — держать электрод на одной и той же высоте оказалось очень не- просто. Мешала и маска — во время вспышки экран темнеет, защищая глаза, и секундная слепота не давала следить за сваркой. Несколько минут спустя дуга вновь зажглась и уже не гасла. Я начал медленно и плавно вести руку вниз, постепенно опуская кисть.

Поддерживать нужное расстояние получалось с трудом — дуга то меркла, то вновь становилась ярче. Закончив сварку, я снял маску и увидел шлак — это пористая корка черного цвета, которая образуется на поверхности шва. Когда остывает, он легко удаляется молотком. Под ним оказался мой шов — неровный, оплавленный и жуткий на вид. Рядом были следы работы студентов — ровные и гладкие. До их мастерства мне еще далеко!

Но первые шаги я уже сделал и, возможно, не остановлюсь, ведь сварщик — востребованная и ответственная рабочая профессия. Профессионал может рассчитывать на высокую зарплату, быстрое трудоустройство и уважение среди коллег. И они точно не помешают!

РУСЛАН МАРКИН
edit@edupressa.ru

Создатели азбуки

Кириллу и Мефодию мы обязаны тем, что имеем возможность письмен- но общаться друг с дру- гом, читать книги и газеты, изучать великий и могучий русский язык в школе. Более 2,5 тысячи лет назад они создали первую славянскую азбуку кириллицу, которая стала основой современного алфа- вита. Первые знания об этих людях жители нашей страны получают еще в начальной школе. Спросим же у москвичей, что они помнят о Кирил- ле и Мефодии.

— Это болгарские монахи были. Они азбуку создали, осно- вали, так сказать, древнерус- скую письменность, — рас- сказал высокий блондинистый юноша по имени Андрей, работающий продав- цом-консультантом. Когда я спросила, знает ли он какие- нибудь подробности, парень помялся и, ничего не вспоми- нив, попрощался со мной. А вот Матвей, администратор гостиницы, удивил ответом.

— Кто такие Кирилл и Мефодий? — растягивая слова, задумался он. — Даже не знаю, если честно. Может, какие-нибудь музыканты? — попробовал угадать мужчина. Моя под- сказка про связь этих личностей с языком не дала никаких пло- дов. — Они его популяризируют, может быть? А, точно! Они известные, почетные учителя русского, с каналом на каком-нибудь стриминго- вом сервисе!

Посвятив Матвея в великую тайну, «кто же такие Кирилл и Мефодий», я быстро удала- лась в поиске человека, ко- торый смог бы рассказать мне что-нибудь интересное. И я нашла его! Дарья — улы- бчивая и милая девушка, сту- дентка, судовольствием поде- лилась со мной интересными фактами, которые знала про этих людей.

— Кирилл и Мефодий — два брата, которые придумали ки- риллицу, — начала она. Сде- лала небольшую паузу, девуш- ка добавила, немного хихи-

кая: — Не мефодицу и не ки- рилло-мефодицу. Не вспоми- ноу точно, почему конкретно в честь Кирилла назвали, но вроде как он старшим братом был, возможно, поэтому. На их жизненном пути было мно- го препятствий, которые при- вели их к тому, чтобы создать всеми нами любимые буквы- ки. Это, разумеется, был не со- временный русский язык, а старославянский, возможно даже, церковно-славянский. Вот эти все «аз», «буки» и «ве- ди», буквы из кириллицы — творение Кирилла и Мефодия. И они большие молодцы, потому что до этого богослу- жебные тексты переводились... Не помню точно, вроде с греческого на... какой-то язык, а простым людям, нау- кам и языкам не обучавшимся, это все было непонятно. Поэтому создание азбуки было очень полезным для них, а впоследствии и для нас. А Кирилла и Мефодия причис- лили к лику святых, — закон- чила девушка, многозначи- тельно кивая головой.

Слушать ее рассказ было очень интересно. Дарья поде-



ПРОВЕРКИ НА ДОРОГАХ

лилась, что изучает христиан- ство, его историю и выдаю- щихся личностей. Она пошутила, что, если бы я дала ей пять минут на подго- товку — чтобы немного со- браться с мыслями, — она бы обязательно вспомнила еще несколько интересных фак- тов и деталей. Но я уверила ее, что она и так рассказала в раз- вы больше среднестатистиче- ского москвича, чем девушка была крайне польщена. Возможно, погружение в де- тали — не столь важно, и зна- ние того факта, что Кирилл и Мефодий создали азбуку, уже достаточно. Так что этим вопросом жители нашего го- рода справились на «ура», что, несомненно, радует.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
edit@edupressa.ru

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Ежегодно 24 мая во всех славянских странах отмечают День славянской письменности и культуры и прославляют создателей славянской письменности, святых Кирилла и Мефодия — учителей словенских. Святые равноапостольные братья Кирилл и Мефодий происходили из знатного рода и проживали в греческом городе Солуни. Они были православными монахами и славянскую азбуку создали в греческом монастыре. Ученые считают, что было это примерно в 863 году. Новый алфавит получили назва- ние «кириллица», по имени одного из братьев, Константина, который, приняв монашество, стал Кириллом.

Моральная подготовка тоже очень важна на экзаменах

Близится время экзаменов. До первого Единого государственного экзамена осталось совсем немного. И надо успеть к ним подготовиться. Понятно, что пытаться все сразу выучить уже бесполезно: в голове останется только каша, да и регулярные тренировки в школе даром не прошли, будьте уверены. Подготовиться надо морально, ведь психологическая составляющая — далеко не последняя в любом экзамене! В ожидании ЕГЭ выпускники и их родители просто сходят с ума. Большая часть подготовки уже позади, и остался последний рывок, который решит, насколько успешно пройдет сдача последнего и самого важного школьного экзамена. Мне тоже в этом году предстоит пройти это испытание, и я тоже очень переживаю. Поэтому вопрос, как правильно и эффективно подгото- вить себя к будущим экзаменам, для меня тоже крайне актуален.

— Прежде всего нужно уделять внимание человеческой физиологии — соблюдать совершенно простые, но очень важные вещи, такие как режим сна и правильное пита- ние, ведь наше самочувствие, работоспособность и возмож- ность быстро ориентироваться на ситуацию зависят от коли- чества сил и энергии, — рас- сказала педагог-психолог Ольга Байкова. — От питания зависит нормальная работа мозга. Определенные продук- ты помогут и увеличить внут- ренний ресурс, и понизить уровень стресса. Составьте план работы с акцентом на че-

редование отдыха и активной деятельности на определенные промежутки времени, на- пример на месяц, на неделю или на день, чтобы не пере- грузить себя, правильно рас- пределяя расход сил, которые очень понадобятся во время экзамена. Ведь чаще всего перед экзаменом, тем акти- внее школьники начинают готовиться, тем самым сильно нарушая нормальное функцио- нирование организма. А са- му подготовку стоит упорядо- чить и проходить все посто- пенно, чтобы в последний мо- мент не доставлять себе неприятностей.

Но бывает, что даже при идеальном соблюдении всех рекомендаций по режиму что-то в последний момент идет не так. Какая бы качественная ни была подготовка, выпускник все равно может расте- ряться. Во время экзамена человеческая психика может выдать любые фокусы, и с этим тоже что-то нужно делать. Зачастую от стресса становится тяжело вспоми- нать правильные ответы. На этот случай тоже есть пара по-

ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ

Сделайте вдох носом, считая до четырех. Затем задержите дыхание, досчитайте до семи. Медленно выдохните, считая до восьми. Повто- рите дыхание со счетом 4–7–8 несколько раз, пока не почувствуете, что успокоились.

лезных советов, с помощью которых можно быстро при- вести себя в форму.

— Лучше все приемы саморе- гуляции попробовать перед периодом экзаменов, чтобы заранее знать, что именно по- может именно вам, но есть и общие советы. В первую оче- редь в таком случае стоит выйти из аудитории, чтобы немного отдышаться и обяза- тельно попить воды. Также можно иметь на столике пе- ред кабинетом некоторые продукты питания, например шоколад, чтобы в критиче- ской ситуации запустить ра- боту организма. Но если от- проситься в конкретный мо- мент невозможно, то на месте нужно установить правиль- ный и четкий ритм дыхания. Для этого существует множе- ство упражнений. Например, можно дышать под счет, — по- делитесь советами Ольга Бай- кова.

Для каждого из нас экзамены — очень волнительный момент, но своими силами можно его существенно облегчить и сделать итоговую аттестацию как можно менее травмирующей. Важно ве- рить в себя. И помнить, что, даже если экзамен пройдет не так, как надо, жизнь на этом не закончится. Обязательно будет второй шанс. В конце концов, улучшить свой ре- зультат можно в следующем году. И не забывайте про под- держку близких. Помните, что родные всегда на вашей стороне. При соблюдении простых правил успех почти гарантирован.

ПОЛИНА ТИТОВА
edit@edupressa.ru

Хищник свирепый, но общительный

Ежегодно 28 мая отмеча- ется День красного волка. Такой экологический праздник установлен в связи с вымиранием этого вида животных.

Чтобы увидеть этих уди- вительных хищников семейства псовых, которые похожи сразу на лису, волка и шакала, не обязательно лететь на их ро- дину — в Центральную или Юго-Восточную Азию. Не- сколько особей можно уви- деть и в Москве. — Волк красных волков не осмотришь так быстро со всех сторон. Нам понадобилось примерно десять минут. Он утопает в зелени, — описали место жительства красных волков посетительницы Вале- рия Степанова и Юлия Угды- жекова, которые пришли по- знакомиться с этими удиви- тельными животными. Зверь небольшого размера, огненного цвета и с хищным взглядом почти не встретит- ся в природе. Он занесен в Крас- ную книгу как исчезающий вид. В зоопарке же живут не- сколько особей. Это любители деликатесов. Кормят красных волков в Московском зоопарке мясом кролика и птицы.

Животные часто прячутся в своих домиках, но Юли и Валерия повезло увидеть красных волков! Которые, как оказалось, мало похожи на своих серых родственников. — Красный и серый волк — два совершенно разных вида псовых. Они не близкие родственники. Красный волк значи- тельно меньше. У него пуши- стый хвост и ярко-рыжий окрас, — рассказывает Миха- ил Брагин, заведующий отде- лом «Млекопитающие» Мос- ковского зоопарка.



Красный волк очень похож на лису. Только хвост у него немного длиннее и не такой пушистый

Зоолог Ос Арутюнян добавил, что общий предок у этих вол- ков все же есть. Эти два вида отделились от «Волка ужас- ного». — Красный волк относится к серому волку примерно так же, как домашняя кошка к тигру, — уточнил зоолог. — Да и стаи они строят по-разному. Серые волки создают их на основе семьи. Краснокишечные животные основыва- ют стаи на об- щих принципах, то есть могут и не быть родственниками друг другу. В стае роли строго распреде- лены, это очень помогает на охоте. Одни гонят жертву, дру-

гие бросаются наперерез и за- гоняют добычу либо на скалы, либо в воду. Благодаря этому, а еще выносливости (скорос- тью красный волк не отлича- ется) у жертвы остается мало шансов на спасение. Кстати, внутри стаи особи общаются. Они издают воющие, клацаю-

ПРИРОДА

щие и похожие на свист звуки. Этим шумом они загоняют потенциальную добычу и пе- редают важные знаки сопле- менникам. А охотиться крас- ные волки предпочитают ран-

ним утром, а не ночью, как их серые родственники. Красные волки очень остро- рожны и умны. Их практиче- ски невозможно заманить в ловушку или заставить вра- гом. Они прекрасно прыга- ют (до шести метров), плава- ют и заходят высоко в горы, а еще не боятся ледной воды. Этот вид волков из Красной книги кровожаден. Травояд- ным весом около 50 килограм- мов два волка высоко в горы, примерно за три минуты. Ре- дьярд Киплинг во «Второй книге джунглей» описывает его как «не знающих пощады красных собак». Тем не менее и у них есть более сильные враги: тигры и леопарды, бро- дячие собаки и серые волки.

Список впечатляющий. Из-за сильной конкуренции числен- ность зверя постепенно сокращается. Не последнюю роль играет и человеческая деятельность.

— Причиной вымирания можно назвать и отстрел крас- ного волка людьми. Они зани- мали новые территории для сельскохозяйственной дея- тельности, сокращали пло- щадь лесов. В них в свою оче- редь жили копытные — пища для волков. Из-за этого умень- шилась популяция хищников и их ареал обитания, — об- ъяснил зоолог Ос Арутюнян. Хочется верить, что людям удастся восстановить популя- цию и красные волки будут чаще встречаться в дикой природе, в том числе и в на- шей стране, где их не видели, по словам зоолога, уже более ста лет.

И шанс на восстановление краснокнижного вида есть. Об этом сказал и сотрудник Московского зоопарка Миха- ил Брагин. Кстати, в неволе эти хищники живут в три раза дольше (до 15 лет), чем в есте- ственной среде (обычно не более пяти лет). — Красные волки живут в Мос- ковском зоопарке очень дав- но. У нас есть три самца и од- на самка. Мы рассчитываем на получение приплода и на продолжение устойчивой по- пуляции. Для комфортного прожива- ния волков воссоздали усло- вия, близкие к их естествен- ной среде обитания. У этих хищников есть необходимое пространство, где можно по- лезать и прыгать. А в есте- ственной среде они это осо- бенно любят!

ДИЛЯРА РАХМАНОВА
edit@edupressa.ru