

РЕГИОН 94

МАОУ-ГИМНАЗИЯ 94,
Г ЕКАТЕРИНБУРГ
ГИМНАЗИЯ94.ЕКАТЕРИНБУРГ.РФ
+7 (343) 355 27 12

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

- МЕЧТЫ О КОСМОСЕ
- ДЕНЬ СМЕХА
- ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЗВОНКА
- ВЫПУСКНИКИ ГОВОРЯТ
- ШКОЛЬНЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ
- ЛЮБИМЫЕ УЧИТЕЛЯ

РАДУГА



Отдых с пользой

На весенних каникулах в стенах нашей гимназии прошел специализированный лагерь для учеников 9-х классов, главной целью которого стала системная подготовка к основному государственному экзамену. В течение нескольких дней старшеклассники занимались по специальному расписанию, которое объединило интенсивные уроки по ключевым предметам, разбор типовых заданий и практические тренажеры. Лагерь стал полноценной «репетицией» экзаменационного периода для 23 человек, но прошел в гораздо более комфортной и поддерживающей атмосфере, чем обычные учебные будни.

Идея проекта родилась из понимания того, что традиционная подготовка в течение учебного года часто не оставляет пространства для глубокой проработки сложных тем и снятия накопленного стресса. Такой подход позволил не только закрыть пробелы в знаниях, но и сформировать у ребят уверенность в собственных силах, наглядно показав, что успешная сдача ОГЭ это не марафон на износ, а продуманная система работы над собой в комфортных условиях.

Участники проекта единодушно отмечают, что такой формат оказался значительно эффективнее самостоятельной подготовки. Как признается Василий Маркелов (9Г), лагерь помог ему поднять результат по математике с 17 до 22 баллов, хотя ранее даже пробники в интернете и нейросети не давали заметного прогресса. Лиза Горнова (9А) также подчеркивает индивидуальный подход: «Занятия носили практически персональный характер: педагоги находили время для каждого ученика. Благодаря этому мне удалось закрыть все сложные пробелы. Всем искренне советую участвовать!»

Организаторы не забывали, что мозг полноценно усваивает информацию только тогда, когда тело отдохнуло. Поэтому между учебными блоками обязательно проводились активные паузы. «Час физкультуры между занятиями позволял отлично размяться и перезагрузиться», делится Алена Тарасова (9А). Василий добавляет, что игры в волейбол и баскетбол поддерживали в тонусе и ум, и тело. Комфорт усиливался и благодаря продуманному графику: начало занятий в 9:00 давало возможность выспаться, а более свободный дресс-код создавал непринужденную обстановку. Алена Антропова (9Г) резюмирует: «Особенно ценно было совместить полезное с приятным серьезную подготовку с живым общением с одноклассниками и ребятами из параллельных классов».

Впечатления от лагеря оказались по-настоящему теплыми и вдохновляющими. Саша Андронов (9Б) отмечает максимальную продуктивность занятий и просит организаторов «продолжать в том же духе!», а Кирилл Маслов (9Г) в шутку, но искренне добавляет, что «занятия прошли организованно и интересно, а кормили действительно вкусно в целом одни положительные впечатления».

Весенний лагерь подготовки к ОГЭ наглядно доказал, что экзаменационный стресс можно превратить в мотивацию, а каникулы в время осознанного роста. Администрация гимназии и педагогический коллектив благодарят всех участников за ответственность и дисциплину. Впереди финальный рывок, но теперь у ребят есть не только отработанные навыки, но и твердая уверенность в своих силах. Желаем всем успешной сдачи ОГЭ!

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЗВОНКА

Школьный звонок давно отзвучал, но для учеников нашей гимназии день только набирает обороты. Мы провели масштабный опрос, чтобы понять, чем заполнено время после последнего урока. Оказалось, что расписание современных школьников часто не уступает графику взрослых специалистов: секции, репетиторы, домашние обязанности и, конечно, личные увлечения. В этом выпуске мы расскажем лишь о части детей, ответивших на наши вопросы. Продолжение читайте в следующем выпуске!

Для многих учащихся спорт стал не просто нагрузкой, а способом закалить характер и найти единомышленников.

Расписание некоторых семиклассников напоминает график топ-менеджера. Мария Кядикидис (7Г) жонглирует английским (ее цель – уровень С1), дополнительной алгеброй и гитарой. Полтора часа на домашнее задание – и она уже на прогулке с собакой и друзьями во дворе. Менять распорядок не планирует: ее все устраивает. Рядом с ней Софья Котельникова (7Г), для которой конный спорт остался детской мечтой, воплотившейся в реальность. Математический репетитор отнимает время, а после школы и тренировок до 16:20 сил на дополнительные занятия уже не остается. Софья честно признается: мечтает отказаться от репетитора, но до этого момента успевает делать уроки по 2–3 часа, а по дому помогает лишь на выходных. Любовь к лошадям и поддержка любимой футбольной команды – ее главные отдушины. Ульяна Паньшина (7Б) тоже не из тех, кто сдастся перед трудностями: четыре раза в неделю она выходит на волейбольную площадку, шаг за шагом преодолевая первоначальный страх перед мячом. Дополнительная математика помо-

гает разбирать сложные темы, а на уроки уходит от часа до трех. Потом – бытовые ритуалы: посудомойка, пылесос, уборка и забота о кошках. Свободное время Ульяна проводит на прогулках, рисует или ездит в гости. Она хотела бы сократить экранное время, но к своему ритму уже привыкла.

Есть те, кто приходит на секции не за медалями, а за внутренним компасом. Роман Кузнецов (6В) выбрал футбол и ММА ради здоровья и искренней любви к движению. Домашку он укладывает за час, а по дому помогает, когда есть возможность. Вячеслав Бердюгин ходит на бокс, потому что ему важно чувствовать прогресс и становиться лучше с каждой тренировкой. Иван Ермаков (6А) играет в футбол ради самого процесса и тактики: ему нравится разбираться в игре. Уроки занимает около часа, но объем заданий он считает избыточным. В свободное время переключается на компьютер или снова выходит на поле. Иван мечтает, чтобы школа отпускала пораньше, не ставила контрольные в один день и уменьшила домашнюю нагрузку.

У младших школьников график часто строится вокруг семейных традиций и первых открытий. Святослав Ананьин (4Б) осваивает футбол и скалолазание, буквально следуя по стопам трех старших братьев и сестер. Домашнее задание он справляется за 20 минут, после чего прибирает комнату и иногда моет пол вместе с мамой. Его мир – танки, автомобили, видеоигры и LEGO, а свободное время обычно проходит за любимыми занятиями. Кирилл Чуркин (4В) – настоящий универсальный солдат: СШОР по горнолыжному спорту, бассейн, Школа Конфуция, кружок мультипликации и ментальная арифметика.

Лыжи, Китай и создание мультфильмов – его три кита. На уроки уходит 1-2 часа, а затем он аккуратно раскладывает вещи по местам. Выходные Кирилл проводит с родителями: кино, коньки, велосипед, ролики и даже термальные источники. Арина Крупина (4А) называет себя творческим человеком и подтверждает это вокалом и рисованием. Час на «домашку», раз в десять дней – уборка клетки морских свинок, а в остальное время – плавание и велосипед как способ отвлечься. Ее отдых – это рисование, лепка, чтение и даже уборка. Юлия Куликова (4Б) с трех лет в чир-спорте в лицее 110. Ее хобби – алмазные мозаики и оригами, которыми она украшает комнату и вещи. Антон Гусев (4Б) находит в воде полное расслабление, поэтому ходит в бассейн. На уроки тратит около двух часов, убирает за котом, подметает, моет пол и посуду. Лепит из пластилина, создавая фигурки, и не хочет ничего менять, кроме возможности погулять час после школы. Мария Головырина (4Б) тоже любит бассейн, особенно плавание в ластах. Час на домашку, мытье посуды, порядок в комнате и прогулки с друзьями. Мечтает добавить еще одну тренировку в неделю. Владимир Кузьмин (4Б) совмещает музыкальную школу, футбол, шахматы и театр, потому что ему искренне нравится все это. Ценит активный характер занятий, увлекается настольным теннисом. В свободное время спит или листает ленту в телефоне. Бывают дни, когда в музыкальную идти не хочется, но на футбол он идет всегда с удовольствием.

Волейбол объединяет не только восьмиклассников, но и ребят помладше. Полина Долгова (8Б) сочетает волейбол и гитару, руководствуясь любовью к спорту и музыке. Домашку делает за час и ценит возможность постоянно развиваться. Алла Винокурова (6Г) попала на волейбол благодаря маме, игравшей за легендарную «Уралочку». На уроки уходит 2-3 часа, дома есть небольшие обязанности.

Ее хобби требуют терпения: лепка, бисероплетение, вязание крючком и спицами. В свободное время гуляет, играет, возится с младшими двоюродными братом и сестрой. Алла хотела бы больше гулять с друзьями. Вероника Скипина тоже выбрала волейбол, потому что хорошо играет и получает удовольствие. 2-3 часа на уроки, уборка комнаты, изучение английского и рисование как способ отдыха. Гуляет с друзьями и мечтает продлить школьные занятия по волейболу до двух часов.

Не все заполняют послеурочное время кружками. Кирилл Шалай (5Г) дополнительных занятий не посещает. Полтора часа на «домашку», затем – посудомоечная машина и иногда стирка. Увлекается бегом и боксом, но чаще просто отдыхает. Константин Верховный (7Б) тоже обходится без секций. Уроки занимает всего около тридцати минут. Его обязанности – коты, цветы и заправленная кровать. В свободное время гуляет или погружается в War Thunder, где его фаворит – самолет Су-33. Максим Самсонов (6А) после школы играет в компьютерные игры, чтобы расслабиться. Домашку делает за тридцать минут, домашних обязанностей нет. Общение с друзьями в голосовом чате и тренировки в игре – его способ перезагрузки. Пока не знает, что хотел бы изменить. Роман Смоляков (6А) раньше ходил на плавание для спины и дисциплины, но сейчас дополнительных занятий нет. Уроки занимает час-два, есть обязанности по дому. Читает книги и играет в футбол, ценя эмоции и хорошие моменты. Свободное время – компьютер или книга. Хотел бы меньше времени уделять не особо полезным школьным занятиям.

Помимо кружков и секций, важное место в жизни гимназистов занимают бытовые вопросы и личные размышления о своем времени. После уроков школьники не просто переключаются с парты на ковер или станок – они учатся управлять своим днем, расставлять приоритеты и

находить баланс между «надо» и «хочу».

Анастасия Обвинцева (6В) укладывает домашние задания за тридцать минут, после чего берет в руки швабру или включает стиральную машину. Ее выбор – волейбол и рисование, а главная ценность – четкое ощущение достигнутых целей. В свободное время она гуляет с подругой или рисует и, по ее словам, менять в своем графике ничего не нужно. Другая Анастасия, но уже Нефагина (6В), живет в другом ритме: плавание для здоровья и новых техник, танцы с трех лет (ее вдохновляет процесс преодоления трудностей и достижения результата), плюс репетитор по углубленному английскому. Домашка занимает от двадцати до восьмидесяти минут. Быт Анастасия разделяет честно: развешивает мокрые вещи, моет посуду и полы. Ее хобби – это целая домашняя мастерская: рисование, выжигание по дереву, лепка из глины, бисероплетение, а также углубленное изучение китайского и английского. «Увлечения делают меня умнее», – признается она. В свободное время гуляет, делает уроки или изучает языки, но отмечает важное желание: чтобы школа заканчивалась в 17:10. Так у нее появился бы буферный час, чтобы зайти домой, выдохнуть и только потом бежать на тренировку.

В седьмом классе на первый план выходит осознанная потребность в перезагрузке. Дарья Житникова (7Б) танцует, потому что просто любит это дело. На домашние задания уходит от двух до трех часов – время всегда разное, как и школьная нагрузка. По дому Дарья помогает регулярно, но ее настоящие отдушины – путешествия, работа с лошадьми и рисование. Она ценит возможность просто отдохнуть и заняться любимыми делами, а в идеале хотела бы заканчивать все дела пораньше, чтобы вечер оставался действительно своим.

У младших школьников мотивация часто строится иначе. Маша Карачарова (4Г) занимается фортепиано и немецким, потому что считает: «так надо». Час на уроки, домашние обязанности – и она уже гуляет с друзьями, находя время для разных творческих занятий. Ей комфортно в своем ритме, и менять она ничего не собирается. А вот Михаил Ремезов (2Г), самый младший герой нашего опроса, смотрит на время после уроков максимально прямо: шахматы, карате и кружок «Юный инженер» ему нравятся, но домашка на один-два часа, уборка комнаты и забота о коте иногда отнимают силы, которые хотелось бы потратить на игру. В свободное время Михаил выбирает прогулки или Minecraft, а на вопрос, что бы он изменил, отвечает честно и по-детски: хотел бы только играть, без домашки.

Если спорт закаляет характер, то быт и личные хобби учат ответственности и самопознанию. Мы видим, как ученики нашей гимназии постепенно превращают домашние обязанности из рутины в часть взросления, а свободное время – в лабораторию для поиска себя. Кто-то находит опору в четком расписании и чувстве долга, кто-то мечтает о дополнительном часе на «перезагрузку» между школой и тренировкой, а кто-то еще только учится отделять «надо» от «хочу», честно признаваясь в желании просто поиграть.

Но именно в этих будничных деталях – мытье посуды, подготовке к урокам, лепке из глины или прогулке с подругой – рождается главный жизненный навык: умение слышать себя, ценить отдых и выстраивать личные границы. Школа дает знания, но то, как ученик обустроивает свой дом и свое время после звонка, определяет, каким человеком он вырастет. И, судя по ответам наших гимназистов, они уже делают первые, очень важные шаги к осознанной жизни.

Физика вокруг нас

Многие считают, что законы Ньютона и уравнения Максвелла живут только в учебниках и на школьной доске. Но так ли это на самом деле? Мы поговорили с учителями физики Татьяной Игоревной Огородниковой и Натальей Евгеньевной Коноваловой, чтобы узнать, как наука о природе вплетается в нашу повседневную жизнь.

На вопрос, **окружает ли нас физика повсюду**, Татьяна Игоревна отвечает уверенно: Да, действительно, физика окружает нас повсеместно. Куда бы ни падал наш взор, законы физики пронизывают буквально все аспекты нашей с вами жизни: от таких простых явлений, как движение тел, теплопередача (нагревание, плавление, испарение...), до сложных процессов, таких как работа атомной электростанции и полеты в космос.

Наталья Евгеньевна вторит коллеге: 100%! Буквально все, что вы делаете сейчас, – это физика. Вы сидите на стуле? Физика (сила упругости не дает вам провалиться). Включаете свет? Физика (электрический ток бежит по проводам). Гремит гром или идет дождь? Тоже физика. Даже когда вы едите ложкой суп, вы используете рычаг и закон сообщающихся сосудов, когда черпаете его. Так что да, мы купаемся в физике с утра до ночи.

Педагоги признаются, что **профессиональный взгляд меняет восприятие мира**. Татьяна Игоревна отмечает: Не обращать внимание на физические явления, происходящие вокруг, у меня просто-напросто не получается – профессиональная деформация учителя физики. Радуга для меня не просто красивая радужная полоска на небе, а дисперсия света, которая была открыта Ньютоном в 1672 г. В свою оче-

редь, небо имеет голубой цвет, так как более короткие длины волн (синие и фиолетовые) рассеиваются сильнее в атмосфере Земли. Когда мы нечаянно «бьем друг друга током» при контакте, у меня возникает мысль: «О! Статическое электричество». Стоит в транспорте немного наклониться в сторону из-за резкого торможения, как я понимаю, что это инерция тел. И подобных ситуаций в жизни у меня масса.

А Наталья Евгеньевна добавляет: Очень часто. Когда люблюсь красотой вокруг, ловлю себя на мысли «Как красиво!», как и все остальные, но это не значит, что я смотрю на мир только через физические понятия и термины (о, это конвекция, это сила трения покоя). Без физики жизнь была бы магией, а с физикой – понятной и удивительной.

Но зачем вообще разбираться в этих явлениях? Убеждены ли учителя в практической пользе предмета? Наталья Евгеньевна подчеркивает: Полезно – не то слово! Без знания физики вы будете постоянно проигрывать в быту. Например, как сэкономить на отоплении? Поставить отражатель за батареей, чтобы тепловое излучение шло в комнату, а не в стену. Почему нельзя выключать компьютер кнопкой на проводе? Из-за резкого скачка тока. Какой кроссовок не скользит? Тот, у которого больше коэффициент трения. Почему скороварка варит быстрее? Давление повышает температуру кипения. Изучать ее важно, потому что физика учит не верить на слово, а проверять. Она развивает логику. Если вы поймете физику, вас уже не обманут рекламой «чудо-приборов» и «вечных двигателей». Вы будете видеть, как обманывают фокусники. Это ваш щит от глупости.

Татьяна Игоревна расширяет эту мысль: Да, физика действительно полезна в повседневной жизни, так как она объясняет множество явлений, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, и лежит в основе современных технологий, которые делают нашу жизнь комфортной и безопасной. Изучение физики важно по нескольким причинам: она помогает понимать окружающий мир, развивает критическое мышление и способствует технологическому прогрессу. Например, стиральные машины используют центробежное ускорение для отжима белья, холодильники работают на основе термодинамических процессов, а лампы накаливания и светодиоды преобразуют электрическую энергию в свет благодаря физическим явлениям.

При этом вокруг предмета существует немало стереотипов. **Какие мифы слышат педагоги чаще всего?** Наталья Евгеньевна называет два самых популярных заблуждения: «Это нереально сложно, я гуманитарий». Правда: чтобы освоить физику, не нужно рождаться гением. Это как качать мышцу. Если читать, вникать и ошибаться – придет понимание. Трудности начинаются там, где человек пропустил одну тему и побоялся спросить. «Физика мне в жизни не пригодится, я же не буду работать в лаборатории». Правда: пригодится даже гуманитариям. Когда вы будете вешать полку (нужен рычаг и центр тяжести), выбирать автомобиль (мощность и ускорение) или лечить простуду (инфракрасное излучение и теплопередача).

Татьяна Игоревна рассказывает: Чаще всего от своих учеников я слышу, что вакуум – это пустота, хотя это абсолютно не так. Современная физика описывает вакуум как сложное квантовое состояние, в котором находятся различные виртуальные частицы, поля, фотоны, темная материя и много чего еще. В вакууме происходят постоянные колебания энергии, данное явление называется флукту-

ацией. И, конечно, я слышу, что физика – это очень сложно и непонятно. Понимание физики требует времени и упорства, но при правильном подходе она становится доступной и очень интересной.

Конечно, некоторые разделы даются сложнее. **Какую тему труднее всего увидеть в быту?** По мнению Татьяны Игоревны, это квантовая механика. Она объясняет: Одна из самых сложных тем для интеграции в повседневность – это квантовая механика. Причин достаточно много, но главной является то, что квантовая механика кардинально отличается от классической физики, которую мы с вами знаем и наблюдаем. На уровне элементарных частиц действуют совершенно другие законы, явления, которые полностью противоречат «бытовому» опыту и классической механике Ньютона. Но несмотря на всю непохожесть, некоторые явления мы все же можем наблюдать. Одним из таких явлений является радужная окраска мыльных пузырей, физики же называют ее интерференцией света в тонких пленках, и возможна она благодаря тому, что свет обладает корпускулярно-волновым дуализмом, то есть свет – и волна, и частица одновременно.

Наталья Евгеньевна указывает на другой непростой раздел: Я думаю, это «Ядерная физика. Строение атомного ядра. Дефект масс и энергия связи». Спорить, конечно, можно. Но попробуйте дома показать ребенку, как протоны и нейтроны обмениваются пи-мезонами? Никак. Мы не видим действия ядерных сил. Электромагнетизм – пожалуйста: магнит, батарейка, звонок. Механика – вообще везде. Атомная энергия работает на атомных станциях и в Солнце, но вы не можете «пощупать» дефект масс. Вы не сварите кашу и не включите свет, используя закон радиоактивного распада в быту (и слава богу, а то бы вы взорвались). Поэтому ученикам труднее всего поверить, что крошечный кусочек урана может дать столько энергии, потому что в быту с таким

масштабом сил мы не сталкиваемся. Там правит бал совсем другая, квантовая логика, которая противоречит здравому смыслу.

Как же преодолеть эти трудности и полюбить науку? Наталья Евгеньевна дает четкие рекомендации: Будьте любознательны. Экспериментируйте, но только в рамках разумного. Читайте и смотрите научно-популярные книги и видео, например книги Перельмана «Занимательная физика» – это

волшебство. Не пропускайте уроки физики. Не учите формулы наизусть без смысла. Лучше запомните, откуда что берется. Поймите причину, а потом уже следствие.

И завершает интервью вдохновляющим советом: Никогда не говорите «Я это не понимаю». Скажите: «Я это пока не понял, но я задам вопрос и разберусь». Удачи вам в изучении самой интересной науки о том, как работает наш мир!

Пользуетесь смартфонами и не знаете, как они работают? А ведь сенсоры способны реагировать на физику нашего с вами тела. Кончики наших пальцев отдают какое-то количество электрических зарядов, а они в свою очередь распознаются механикой, и так мы можем получать ответку от наших телефонов.

Мы не можем этого увидеть, но ветер действительно может отбрасывать тень. Это можно рассмотреть только лишь при помощи специальных, особых приборов!

Наша Вселенная способна расширяться каждую секунду!



Татьяна Игоревна Огородникова



Наталья Евгеньевна Коновалова

Мечты о космосе

День космонавтики – это не просто строчка в календаре. Это праздник, который навсегда изменил представление человечества о возможном. Именно 12 апреля 1961 года, когда корабль «Восток-1» с Юрием Гагариным на борту совершил первый виток вокруг Земли, мир замер в восхищении. Короткое «Поехали!» стало символом смелости, мечты и научно-технического рывка. Спустя более шести десятилетий эхо того легендарного полета по-прежнему звучит в сердцах каждого, кто поднимает глаза к звездному небу.

Чтобы передать эстафету космических открытий новому поколению, в нашей гимназии № 94 прошла масштабная «Космическая неделя». Мероприятия охватили всех учеников – от первоклассников до выпускников, превратив школьные коридоры, кабинеты и двор в настоящие космодромы знаний и творчества.

Ярким стартом недели стала акция «Космос и мы». Ученики разных классов вышли на школьный двор и превратили обычный асфальт в галактическую карту. А также некоторые классы посетили кинотеатры для просмотра киноленты «Пришелец». Лента погрузила зрителей в захватывающий мир астрономии и поиска внеземных цивилизаций. После сеанса не стихали жаркие обсуждения: а есть ли жизнь на

Марсе? Сможем ли мы когда-нибудь колонизировать другие планеты? Вопросы звучали искренне и по-настоящему взросло.

На время школьная библиотека превратилась в центр знаний о вселенной. На тематической выставке можно было найти много литературы о космосе для разных возрастов.

Для учеников начальной школы неделя обернулась настоящим приключением. В увлекательных викторинах «Звездные знания» и «Планета загадок» ребята отгадывали названия созвездий и узнавали, как космонавты готовят еду, спят и тренируются в невесомости.

Завершили неделю тематические классные часы в рамках цикла «Разговоры о важном». Учителя и старшеклассники подготовили интерактивные презентации, архивные кадры и дискуссии, посвященные не только первому полету Гагарина, но и роли женщин в космонавтике, современным российским разработкам и экологическим аспектам изучения орбиты.

«Космическая неделя» в гимназии № 94 доказала главное: покорение вселенной начинается не с ракетных двигателей, а с детского любопытства, школьных уроков и веры в невозможное. Давайте продолжим смотреть на звезды, мечтать о великих свершениях и стремиться к ним!



Всемирный день книги и авторского права

Каждый год 23 апреля весь мир отмечает Всемирный день книги и авторского права. Это особый праздник, который посвященный книгам, писателям и литературе в целом. Этот день напоминает нам о том, насколько важны книги для развития мышления, расширения словарного запаса и сохранения ценностей, культурного наследия.

Впервые этот день был установлен в 1995 году Международной организацией ЮНЕСКО. Выбор даты связан с несколькими знаменательными событиями: в этот день родились знаменитые писатели Уильям Шекспир и Мигель де Сервантес, а также в этот день в 1616 году умерли оба великих автора. Таким образом, 23 апреля стал символом любви к книгам и уважения к их создателям.

Что такое книга в современном мире? Это возможность переноситься в разные миры, погружаться в мир фантазий, это источник знаний и мудрости, это верный спутник в понимании истории, разных культур и даже себя.

Особое место занимает чтение в школе. Уже в раннем возрасте книги помогают

развивать речи и мышление. Чем раньше вы начинаете читать, тем легче вам усваивать учебный материал, развивать творческие способности и критическое мышление. Именно благодаря книгам учиться становится интереснее и увлекательнее!

Если вы не любите читать – значит, вы еще не нашли свою книгу, но все впереди.

«Чтение хороших книг – это разговор с самыми лучшими людьми прошедших времен, и притом такой разговор, когда они сообщают нам только лучшие свои мысли» - говорил Рене Декарт; Максим Горький утверждал: «Всемирным хорошим во мне я обязан книгам»; Виктор Гюго отмечал: «Свет! Всегда свет! Повсюду свет! В нем нуждаются все. Он содержится в книге».

Всемирный день книги – отличный повод напомнить себе и окружающим, что книги всегда будут нашими верными друзьями и учителями. Давайте беречь их, больше читать и делиться читательским опытом друг с другом. Ведь книги делают наш мир ярче и добрее!



Галинова Ксения Сергеевна



Апрельские качели

Весной многие чувствуют перепады настроения. Это может вызывать желание излишне поваляться в кровати, нежелание что-либо делать, проявлять раздражение или, наоборот, обидчивость и плаксивость.

Многие считают, что термин «весеннее обострение» наиболее применим к этим состояниям, но почему это обострение проявляется именно весной?

Разберемся...

Во-первых, после длительной зимы организму не хватает микроэлементов, дефицит которых может отражаться на нашей нервной системе.

Нехватка важных витаминов (В, С, D, А, Е) и микроэлементов отрицательно сказывается на психическом состоянии, снижая настроение и жизненный тонус.

Во-вторых, солнечный свет весной является самым опасным с точки зрения восприятия зрительного нерва, который передает импульсы в центральную нервную систему. Многие офтальмологи отмечают негативное влияние солнечных лучей на роговицу глаза. Изменение уровня солнечного света влияет на синтез мелатонина и серотонина, которые регулируют цикл сна и бодрствования, а также влияют на настроение.

В-третьих, резкая смена погоды и колебания температуры. Перепады температуры влияют на психоэмоциональный фон.

Обострение хронических заболеваний: весной нередко наблюдается «вспышка» хронических болезней, которые могут сопровождаться чувством беспокойства и подавленности.

Что же делать весной, чтобы стабилизировать состояние, и как помочь себе?

Важно научиться отслеживать не только эмоции, но и мысли. Даже при негативной эмоции мы можем научиться

не «раскачивать» себя на излишние переживания и эмоциональные вспышки.

Важно научиться поддерживать себя в моменты негативных переживаний, то есть принимать свои переживания, придумывать ободряющие фразы с толикой сочувствия и в духе позитивной психологии.

Например: «Я признаю, что сейчас совсем разбита, у меня нет сил, чтобы быть на пике своих возможностей, но это временно, силы появятся».

Также подумайте, чем вы можете помочь себе справиться с негативным состоянием уже сейчас.

Например, лечь пораньше спать, в выходные подольше погулять, пробежаться или позволить себе что-то приятное.

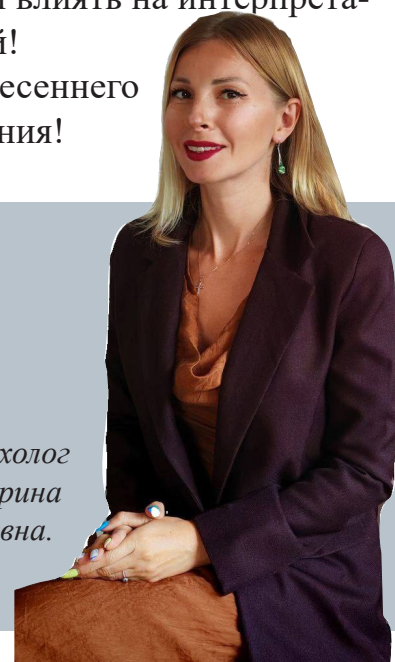
Если эмоции слишком сильно захлестывают, вы можете обратиться к школьному психологу, который поможет вам переформулировать негативные мысли в более рациональные и адаптивные.

Также найдите способы гармонизировать свое состояние, например, заняться чтением интересной книги или медитацией.

Помните: мы не можем влиять на погоду, но мы можем влиять на интерпретацию своих мыслей!

Хорошего вам весеннего настроения и настроения!

*Школьный психолог
Камская Карина
Николаевна.*



Книжная полка

Дорогие ребята! Часто, рекомендуя вам книги для чтения, мы, учителя, говорим о пользе, о том, что чтение расширяет кругозор и повышает грамотность. Сегодня я хочу поговорить о жанре, который многие из вас очень любят, но который редко обсуждается на уроках литературы. Речь пойдет о детском детективе. И я принесла на обсуждение две замечательные и совершенно разные книги: «*В поисках сокровищ*» Екатерины Вильмонт и «*Ужасно катастрофический поход в зоопарк*» Жоэля Диккера.

Начнем с книги, которую смело можно назвать классикой жанра в нашей стране. *Екатерина Вильмонт* – удивительный автор, которая начала писать для детей почти в пятьдесят лет, но сделала это с таким талантом, что ее книги остаются популярными уже много лет. За семь лет она написала 40 детских детективных повестей, а общий тираж ее произведений давно исчисляется миллионами экземпляров.

Ее книга «*В поисках сокровищ*» – это первая история из цикла о приключениях Даши Лаврецкой. Сюжет очень динамичный и понятный: жизнь обычной школьницы Даши резко меняется, когда в соседней квартире поселяется мальчик Стас. В старом шкафу друзья находят тайную записку, в которой говорится о семейных сокровищах. Что может быть интереснее поисков клада? Именно этим они и решают заняться на каникулах. Но очень быстро выясняется, что сокровищами интересуются не только они, и у юных сыщиков появляются опасные конкуренты.

Почему эту книгу стоит прочитать? Во-первых, это идеальный образец «уютного» детектива. Здесь нет жестокости. Это история про дружбу, взаимовыручку и первое чувство, упакованная в увлекательную детективную интригу. Эта книга напоминает нам, что настоящее приключение может начаться прямо за соседней дверью.



А теперь – полная неожиданность! Вторая книга, которую я хочу вам порекомендовать, написана *Жозелем Диккером* – автором знаменитых «взрослых» триллеров, которые расходятся по миру миллионными тиражами и переведены на 40 языков. И вдруг этот мастер сложных интриг пишет детскую книгу **«Ужасно катастрофический поход в зоопарк»**, которую сам адресовал «всем читателям от 7 до 120 лет». Заинтригованы?

Сюжет этой книги разворачивается не во время похода в зоопарк, как может показаться из названия. Все начинается с того, что в маленькой школе для особенных детей происходит странный потоп: кто-то залепил пластилином сливные отверстия и оставил открытые краны на все выходные. Школу закрывают, учеников переводят в другое место, и они понимают, что могут навсегда потерять свою любимую школу и своих друзей. Взрослые не могут или не хотят разобраться, и тогда дети решают взять дело в свои руки. Руководит расследованием девочка по имени Джозефина, и она рассказывает нам эту историю под угрозой, что родители оставят ее без сладкого, если она не расскажет всю правду.

Чем эта книга отличается от детекти-

ва Вильмонт? Она гораздо более интеллектуальная и «социальная». Читатели в своих отзывах отмечают, что Диккер простым и понятным языком, с большим юмором и иронией рассказывает о серьезных вещах: о дружбе, о принятии других, о том, как устроена демократия и почему важно, чтобы каждый голос был услышан. Эта книга о детской справедливости, которая порой оказывается честнее и мудрее, чем взрослые решения.

Итак, два детектива, две книги, два мира. Книга Екатерины Вильмонт – это классическое приключение про поиск сокровищ по соседству. А роман Жозеля Диккера – это неожиданный и умный разговор о мире глазами детей, где детективная интрига служит лишь поводом.

Я призываю вас не стесняться читать детективы. Этот жанр, в хорошем исполнении, не только развлекает, но и учит нас самому главному: быть внимательными к деталям, анализировать факты, делать выводы и, что самое важное, не бояться искать правду и отстаивать справедливость так же, как это делают Даша и Стас, а также юная Джозефина.



Паначева Анна Денисовна



Всемирный день искусства



15 апреля мир отмечает Всемирный день искусства. Это не просто дата в календаре, а напоминание о том, что творчество способно менять наш взгляд на привычные вещи, объединять людей и передавать чувства, которым сложно найти слова. Картины, музыка, книги и архитектура – все это части одного большого диалога человечества с прекрасным. Сегодняшний день приглашает каждого выйти за рамки учебников: сходите на выставку, послушайте незнакомую мелодию или просто попробуйте создать что-то своими руками.

Но как перенести эту магию в школьные кабинеты и научить не копировать, а создавать? Мы поговорили об этом с учителем Натальей Николаевной Таубе. Она рассказала, как на уроках рождается настоящее творчество и почему личный опыт педагога важнее любой методички.

На вопрос о том, как помочь ученикам перейти от скучного «сделай по образцу» к живому «придумай свое», Наталья Николаевна отвечает: «Переход от выполнения заданий по образцу к самостоятельному творчеству – важный этап в обучении. Для этого я использую несколько подходов таких как: постепенное усложнение задач от четкого алгоритма до полностью самостоятельного задания; анализ примеров и анти-примеров; стараюсь поддерживать любой вариант работы, после выполнения задания разбираем что получилось, а что можно было сделать по другому. Важно, чтобы ученик не боялся ошибаться. Такой подход помогает ученикам почувствовать уверенность в своих силах и перейти от копирования к самостоятельному творчеству.»

Многие школьники до сих пор уверены, что у них просто нет способностей к

рисованию, рукоделию или другим видам творчества. Наталья Николаевна убеждена, что этот миф легко разрушить на практике: «Конечно, бывало. Часто ребята открывают в себе способности к той или иной деятельности после показа оригинальных техник или неожиданных сочетаний приемов выполнения работы, или даже от того что делают что-то впервые. К сожалению, время уроков ограничено и развить в полной мере способности учеников не удастся, тогда рекомендую заниматься в учреждениях дополнительного образования.»

Но может ли учитель зажечь искру, если сам давно перестал экспериментировать? Педагог уверена: нет. «Учитель, который сам увлечен творчеством, становится для учеников живым примером. Наставник, который творит сам, умеет выходить за рамки шаблонов, искать нестандартные решения и не бояться ошибок. Без такого примера детям сложнее научиться мыслить гибко и самостоятельно. Когда учитель делится своим творческим опытом, дети понимают, что творчество востребовано и за пределами школы. Это помогает им увидеть смысл в том, что они делают, и задуматься о собственных увлечениях. Если наставник не горит творчеством, ученики рискуют получить лишь набор техник и правил, но не почувствовать настоящей силы и радости созидания.»

Чтобы оставаться проводником в мир воображения, педагогу нужно постоянно наполнять себя новым. Наталья Николаевна делится своими секретами: «Я изучаю новые методики, читаю книги, смотрю лекции, знакоюсь с разными видами искусства и науки. Это помогает находить свежие идеи и делиться ими с учениками. Также обмениваюсь опытом с другими педагогами, участвую в профессиональных сообществах, что дает новые взгляды на привычные вещи. Вдохновение можно найти везде: в природе, в музыке, в книгах, в разговорах с людьми. Я стараюсь замечать необычное в обыденном и фиксировать интересные идеи. Обязательно даю себе отдых на восстановление.»

Возникает закономерный вопрос: справится ли наставник, который идеально знает программу, но лишен личного творческого опыта и эстетического чувства? Ответ педагога звучит прямо и честно: «Такой учитель сможет дать ученикам прочные знания и научить их работать по алгоритму, но научить главному – превращать хаос мыслей в осмысленный образ –

ему будет крайне сложно. Знание правил, формул и алгоритмов – это лишь инструмент. Но создание осмысленного образа требует умения чувствовать, видеть гармонию, улавливать нюансы и находить нестандартные решения. Ученики учатся не только по учебнику, но и подражая учителю. Если наставник сам не умеет превращать разрозненные идеи в цельную картину, он не сможет передать этот навык. Обсуждая красоту, стиль, выразительность, учитель делится своим видением. Для этого учителю самому необходимо быть немного художником, немного поэтом – человеком, который умеет наводить порядок в мыслях и видеть красоту в мире»

Всемирный день искусств напоминает простую, но важную вещь: творчество – это не набор приемов, а способ восприятия мира. Оно не требует диплома или врожденного дара. Достаточно разрешить себе попробовать, ошибиться, удивиться и начать заново. В следующий раз, когда возьмете в руки карандаш, кисть, камеру или просто запишете строчку в дневник, вспомните: искусство начинается там, где заканчивается страх перед чистым листом.



Таубе Наталья Николаевна

Покорители детских сердец

Школа – это не только расписание звонков, учебники и контрольные работы. Это, в первую очередь, люди, которые каждый день стоят у доски, делятся знаниями, поддерживают в трудную минуту и помогают найти свой путь. Недавно в нашей школе прошел небольшой опрос, в котором ученики разных классов отвечали на простой, но очень важный вопрос: «Кто ваш любимый учитель?». Ответы оказались искренними, теплыми и наполненными уважением. Мы решили собрать их воедино, чтобы показать, как ценят педагогику наши школьники, и еще раз сказать спасибо всем, кто вкладывает душу в наше образование.

Особенно трогательно читать отзывы, где звучат имена педагогов, оставивших в сердцах учеников яркий и очень личный след. Каждое слово в них наполнено глубоким признанием. Ученики отмечают справедливость Муляевой Наталии Юрьевны и Кузьминой Юлии Николаевны, доброе отношение и готовность идти навстречу, которое проявляет Новоселова Екатерина Олеговна. В отзывах звучат слова благодарности Оленичевой Марине Александровне за отзывчивость, Анне Викторовне за профессионализм, Светлане Викторовне Тулуповой за веру в то, что каждый ученик способен стать лучше, и Наталье Евгеньевне Коноваловой за умение преподносить предмет так, чтобы он действительно нравился. Многие подчеркивают, что именно такие педагоги создают атмосферу доверия, где не страшно задавать вопросы и ошибаться.

В следующих откликах становится заметна другая закономерность: ученики особенно ценят ясность объяснений и спокойный, взвешенный тон общения. Аркадий Алексеевич Заславский, благодаря

которому, по словам ребят, пробный ОГЭ по химии пишется на «отлично», получает признание за результативность и поддержку. Любовь Александровна Лярская и Таубе Наталья Николаевна отмечают за то, что помогают не только усвоить сложные темы, но и уверенно подготовиться к ВПР, сохраняя при этом доброжелательный настрой. Елена Валерьевна Сидорова и Анна Александровна Тулупова, по мнению школьников, умеют объяснять материал так, что он запоминается надолго, а их внутренняя доброта и внимание к деталям лишь усиливают впечатление от уроков.

Продолжая знакомиться с ответами, мы видим, как в школьной среде высоко ценится современный, открытый подход к обучению. Татьяна Николаевна Мусатова упоминается как грамотный специалист и справедливый наставник, который всегда готов поддержать. Виктория Сергеевна Мелешко и Юлия Вадимовна Шевнина получают теплые отзывы за умение совмещать академичность с легкостью: с ними интересно проходить литературу, а на уроках царит атмосфера взаимопонимания. Огородникова Татьяна Игоревна, преподающая физику, отмечена не только за глубокие знания, но и за искреннюю доброту, а Анна Александровна Шангареева – за умение слышать ребят и находить к каждому индивидуальный подход.

Отдельного внимания заслуживают педагоги, которым удается выстраивать особенно тесный эмоциональный контакт и искренне увлекать своим предметом. Екатерина Витальевна Мостицкая и Анна Денисовна Паначева, по словам учеников, всегда «на одной волне» с классом, понятно объясняют даже самые запутанные темы и создают комфортную обстановку, на уроки к которым хочется идти с радостью. Миронова Татьяна Олеговна, преподающая биологию, выделяется за доходчивость и готовность терпеливо разбирать материал до тех пор, пока он не станет полностью ясным. Школьники отмечают, что именно такие учителя не просто дают знания, а помогают полюбить предмет.

Особую роль в школьной жизни играют наставники, ставшие для ребят настоящими проводниками в мир знаний и саморазвития. Иван Валентинович Игумнов, преподаватель физической культуры и тренер, отмечен за светлый характер, юмор и умение вдохновлять не только на спортивные достижения, но и на личностный рост. Ксения Сергеевна Галинова получает теплые слова за возрождение интереса к русскому языку и литературе через увлекательные уроки, живое чтение произведений и замечательный юмор. Ученики подчеркивают, что с ней можно поговорить обо всем, а ее манера общения делает каждый урок комфортным и значимым.

Завершает наш обзор педагог, получивший особенно широкое и единоедушное

признание в школьной среде. Светлана Владимировна Редикульцева, учитель математики, собрала самые многочисленные отклики, и причины этого вполне понятны. Школьники отмечают ее уникальный дар объяснять сложное простым языком, терпение повторять материал разными формулировками до полного понимания, а также умение мягко, но твердо направлять учеников, не прибегая к повышению голоса. Ее замечательный юмор, профессионализм и искренняя заинтересованность в успехе каждого ребенка делают уроки не только полезными, но и по-настоящему живыми. Многие признаются, что именно ее объяснения помогают им чувствовать уверенность в своих силах.

Конечно, любой опрос не может вместить в себя все имена и все истории. За каждым из перечисленных педагогов стоят десятки других учителей, воспитателей, классных руководителей и специалистов, которые ежедневно, порой незаметно, но неизменно делают нашу школу лучше. Мы благодарим каждого из них: за ранние утра и поздние проверки тетрадей, за веру в учеников даже тогда, когда они сами в себя не верят, за строгость, которая всегда продиктована заботой, и за доброту, которая остается с детьми надолго. Спасибо вам за ваш труд, за терпение и за то, что вы остаетесь примером человечности и профессионализма. Пусть ваши уроки всегда находят отклик в сердцах учеников, а в классе царят взаимное уважение и вдохновение!

Больше информации в наших соцсетях!



Выбор пути: ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Одна из самых острых проблем выпускников – выбор вуза или колледжа. Бюджетные места сокращаются, проходные баллы стабильно растут, а цена ошибки кажется слишком высокой. В этих условиях день открытых дверей превращается из формальной экскурсии в стратегическую разведку. Корреспонденты школьной газеты «Регион 94» пообщались с учениками девятой и одиннадцатой параллелей нашей гимназии, чтобы узнать, куда они планируют поступать, зачем преодолевают тысячи километров ради одного мероприятия и какие учебные заведения Екатеринбурга сегодня задают тон на рынке образования.

Пока одни школьники даже не находят времени посетить презентации вузов, другие уже выстраивают четкую траекторию. Девятиклассница Ольга Филиппова признается, что пока не посещала дни открытых дверей из-за плотного учебного графика, но направление уже определено. После одиннадцатого класса она планирует подать документы в структуры МЧС в Екатеринбурге. Девушку пугает высокая конкуренция, однако если профессия придется по душе, она готова идти до конца. Совсем другой подход у ее одноклассницы Софьи Тимошковой. Еще в конце февраля она специально летала в Москву, чтобы попасть на день открытых дверей МАИ. Поступить туда она решила еще в восьмом классе, мечтая стать инженером аэрокосмической отрасли. По словам Софьи, вуз активно развивает научное направление, предлагает достойную стипендию и сохраняет адекватный порог для поступления на бюджет. Особый восторг у нее вызвал Центр космонавтики имени Мишина, где можно увидеть реальные образцы космической техники.

Старые корпуса института, по ее признанию, не стали препятствием для мечты.

Среди старшекласников тоже нет единого сценария. Одиннадцатиклассник Семен Гаврин склоняется к УрФУ. Он отмечает наличие военной кафедры и современный интерьер кампуса, но критикует внутреннюю организацию: по его словам, договориться о встрече или пересдаче с преподавателем практически невозможно, и об этом открыто говорят многие студенты. Его одноклассница Ольга Кузьмина выбирает УрГЮУ. Девушка честно признается, что пока не определилась с конкретной профессией, поэтому юридический факультет рассматривает как надежный вариант по умолчанию, не забывая о приятном бонусе в виде близости к дому. Илья Левшин смотрит за пределы региона и планирует поступать в петербургский БГТУ «Военмех». Он уже посетил выездную презентацию вуза в Екатеринбурге. По его оценке, университет предлагает широкий спектр возможностей после выпуска и хорошо оборудованные аудитории. Единственный нюанс – военная направленность большинства специальностей, которая подходит не каждому, но для него это скорее плюс, чем минус.

Особый путь выстраивает Алена Антропова из девятого «Г». Она планирует начать обучение в Екатеринбургском педагогическом колледже по специальности «учитель начальных классов», а в дальнейшем продолжить образование в УрГПУ на направлении, связанном с хореографией и театральным искусством. Посещение дня открытых дверей педагогического вуза стало для нее решающим шагом.

Алена отмечает, что преподаватели оказались отзывчивыми и подробно рассказали о программах, но главное – только живое общение позволило ей задать вопросы напрямую и почувствовать, что в стенах университета ее действительно ждут. Она видит четкую траекторию: колледж даст педагогические навыки, а вуз откроет возможности для ведения творческих кружков. Ее цель – стать учителем, который умеет превращать школьные будни в праздник.

Эти истории наглядно показывают, насколько разнообразен ландшафт высшего и среднего профессионального образования в нашем регионе. Екатеринбург остается одним из крупнейших образовательных центров страны, и каждый вуз здесь предлагает свою уникальную среду. Уральский федеральный университет имени Б. Н. Ельцина традиционно выступает флагманом региона. Он объединяет десятки направлений – от IT и инженерии до журналистики и экономики, обладает мощной научной базой, международными программами обмена и собственной инфраструктурой для проживания студентов. Уральский государственный юридический университет сохраняет статус главного центра подготовки кадров для правоохранительной и судебной системы. Высокий процент трудоустройства выпускников обеспечивается тесным взаимодействием с прокуратурой, судами и адвокатскими палатами. Для тех, кто связывает будущее с медициной, ключевой площадкой выступает Уральский государственный медицинский университет. Поступление сюда требует высоких баллов ЕГЭ, но обучение в собственных клинических базах и гарантированная востребованность профессии делают этот путь оправданным для целеустремленных абитуриентов.

Творческие и педагогические специальности концентрируются в Уральском государственном педагогическом университете и Екатеринбургской государственной ака-

демии художеств и архитектуры. Не стоит забывать и о среднем профессиональном образовании. Свердловский областной педагогический колледж, Екатеринбургский колледж транспортного строительства и региональные медицинские колледжи дают быстрый старт в профессии, позволяя впоследствии продолжить обучение в вузе по ускоренной программе. В условиях растущей конкуренции на бюджетных местах колледж часто становится стратегически верным выбором, особенно для тех, кто хочет получить практические навыки до поступления на инженерные или медицинские факультеты.

Зачем сегодня вообще нужны дни открытых дверей, когда вся информация доступна в интернете? Ответ дают сами абитуриенты. Цифры на сайте не передают атмосферу аудиторий, не показывают реальный уровень общения между преподавателями и студентами, не раскрывают бытовые условия общежитий. Рекомендуется посещать дни открытых дверей минимум трех-четырех учебных заведений, параллельно отслеживать изменения в правилах приема и заранее просчитывать проходные баллы прошлых лет. Не стоит также игнорировать колледжи и целевые программы, которые часто остаются в тени, но гарантируют трудоустройство и финансовую поддержку. Главное правило остается неизменным: выбирать нужно исходя из личных склонностей и готовности ежедневно заниматься любимым делом.

Опрос гимназистов подтверждает: единого рецепта поступления не существует. Кто-то уже с восьмого класса строит траекторию в столичный авиационный институт, кто-то ищет стабильность в юридическом вузе родного города, а кто-то выбирает творчество и педагогику как способ менять жизни других. Впереди у выпускников экзамены, а за ними – новая глава жизни. Пусть этот выбор будет осознанным, а путь к профессии – наполненным смыслом!

Выпускники говорят

Здравствуйтесь, меня зовут Артем Швайковский. Шесть лет назад я выпустился из Гимназии № 94. Когда я приезжаю в школу, я испытываю гораздо большее волнение, чем когда встречаюсь с контрагентом по моей текущей профессиональной деятельности. И предложение записать что-то о себе для школьной газеты вызывает у меня гораздо больше волнения и трепета, чем самопрезентация в формате видеовизитки для конкурса комментаторов КХЛ-ТВ, который, кстати, мне удалось выиграть 11 апреля 2026 года.

Стоит сказать спасибо директору школы Сергею Александровичу Ярославцеву и моим преподавателям, которые давали мне возможность учиться, получать знания и при этом играть в хоккей за МХК «Авто» (молодежная команда «Автомобилиста») в МХЛ и за юниорскую сборную России по хоккею. Подход, совмещенный со спортивной дисциплиной и желанием быть чемпионом во всем, в сочетании с добродушием и снисходительностью преподавателей, позволил мне окончить школу с золотой медалью и поступить в Уральский федеральный университет (УрФУ) на направление «Международный и корпоративный менеджмент».

Обучаясь сегодня в Институте законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ, обучаясь сейчас в Академии МАТЧ-ТВ и обучаясь ранее в УрФУ, я понимаю, что способность постоянно учиться чему-то новому, полученная в школе, пригождается мне все чаще и чаще. Замечаю, что многие советы моих действующих преподавателей полностью совпадают с рекомендациями моих преподавателей в Гимназии № 94. Так что

слушайте внимательнее наших учителей!

Такой подход позволил мне познакомиться с моим руководителем Александром Викторовичем Клименко, кандидатом экономических наук, президентом хоккейного клуба «Юнисон-Москва», где я сейчас помощник генерального директора. На протяжении двух сезонов «Юнисона» в профессиональном хоккее я занимался организацией трансляции хоккейных матчей, комментированием событий, билетной программой, SMM, атрибутикой клуба, документооборотом, организацией турниров по хоккею и единоборствам, трудился в CRM-системе, организовывал работу музея хоккейного клуба, был редактором сайта и дизайнером «на минималках», был тренером в любительской хоккейной команде сотрудников клуба, помогал тренерскому штабу команды ВХЛ в качестве видео-тренера, начальнику команды с логистикой, заказом экипировки.

Сегодня я занимаюсь спортивной школой «Юнисон». Мы развиваем четыре вида единоборств в Донецкой Народной Республике и Луганской Народной Республике. Это всестилевое карате, кикбоксинг, панкратион и рукопашный бой. А также способствуем развитию бильярда в ДНР.

Справляться с вызовами мне помогает мое текущее обучение на «Спортивном праве» в Институте законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве Российской Федерации (ИЗиСП). Более того, тезисы моей магистерской диссертации на тему «Борьба с преступностью в спортивной сфере. Предотвращение допинга в спорте» были озвучены на ежегодной научной конференции Российского антидопингового агентства (РУСАДА).

Прокачать свои навыки в концентрации внимания и способности долго трудиться над одним делом мне сегодня помогает бег. Стараюсь бегать каждый день. Бег помогает мне преодолевать себя, побеждать себя, понимать, что я способен на многое, и вдохновлять людей вокруг, друзей, коллег.

Стараюсь каждый день проходить 3 урока в Duolingo (изучаю французский, испанский и английский), а также каждый день читать 10 страниц художественной литературы.

Буду рад познакомиться, пообщаться, помочь, если видите, что чем-то могу быть полезным для вас. Во время моего обучения в школе не такого контакта и иногда не хватало.

Успехов вам в обучении! Желаю вам заниматься любимой деятельностью, делать то, что вам интересно, быть полезными и быть с людьми, которые вдохновляют вас на новые свершения и вдохновлять людей вокруг!

Швайковский Артем @shvay26

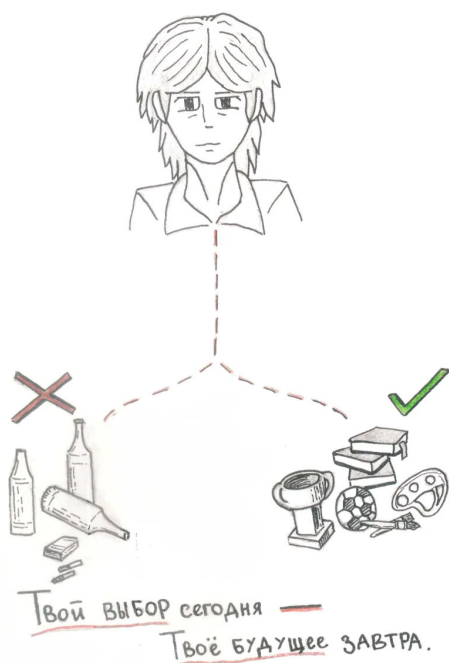


*Артем Швайковский,
выпускник гимназии №94*

Чем опасна стая?

Чем опасна стая и как научиться иметь собственное мнение? Стая, или следование за большинством, порой незаметно лишает человека самостоятельности. Опасность в том, что люди в группе могут принимать импульсивные и необдуманные решения – под влиянием эмоций или чужого авторитета. В толпе легко утратить критическое мышление: человек начинает повторять чужие тезисы, не проверяя их достоверность. Групповое давление способно заставить поступиться личными ценностями ради одобрения окружающих. Кроме того, стадное поведение часто поощряет стереотипы и предрассудки, тормозя личностный рост. Научиться иметь собственное мнение вполне реально – для этого нужно развивать критическое мышление. Начните с привычки задавать вопросы: «Почему я так считаю?», «Какие есть аргументы за и против?». Анализируйте информацию из разных источников, избегая односторонних оценок. Практикуйте осознанность: отслеживайте, когда вы соглашаетесь с кем-то просто из-за страха быть отвергнутым.

Карнишин Егор, 10А



Что раздражает в гимназии

Не так давно мы попросили вас честно рассказать, что в школьной жизни цепляет и раздражает больше всего. Спасибо всем, кто нашел силы и время написать: мы прочитали каждое сообщение, сверили цифры и увидели общую картину. И сразу хочется сказать главное: мы прекрасно понимаем, почему эти темы такие болезненные. Школа – это не просто место, где вы сидите за партами и сдаете тесты. Это пространство, где вы проводите много времени, где сталкиваетесь с давлением, усталостью, попытками найти себя и одновременно соответствовать чужим ожиданиям.

Рассмотрим **школьную форму**, которую 43% из вас отметили как раздражающий фактор. Да, она раздражает, особенно когда хочется выразить себя через одежду, показать свой характер, вкус или принадлежность к какой-то группе, а не раствориться в едином стандарте. В возрасте, когда внешность становится способом самоидентификации, требование носить одинаковую одежду воспринимается как подавление личности. Но дело тут не в произволе администрации: это требование закреплено на уровне устава гимназии и санитарных правил Роспотребнадзора, и полностью отменить его мы не можем без нарушения законодательства. Поэтому мы сделали подробный визуальный гайд по допустимым элементам одежды, чтобы не было двусмысленности. Мы стараемся находить баланс, но пока рамки остаются рамками, потому что отсутствие единого стандарта часто приводит к социальному расслоению, когда кто-то может позволить себе дорогую одежду, а кто-то нет, и это отвлекает от учебного процесса еще больше.

Невозможность покидать школу на переменах раздражает 42% опрошенных,

и мы понимаем почему: когда ты сидишь в помещении несколько часов подряд, хочется глотка свободы, возможности выйти, переключиться, купить то, что хочется, или просто побыть на улице. Ощущение, что ты заперт, давит психологически. Но за запретом стоит реальная юридическая ответственность: согласно Федеральному закону «Об образовании в РФ» и внутреннему распорядку, администрация несет полную ответственность за жизнь и здоровье каждого обучающегося в период учебного дня. Самовольный выход за пределы территории создает огромные правовые и страховые риски: если что-то случится с учеником за пределами школы, это будет ЧП, и отвечать будут директор, учителя, охрана. Приглашаем всех оголодавших от тяжелой мыслительной работы в нашу замечательную столовую, в которой каждую перемену работает буфет! Кроме того в нашей гимназии оборудована замечательная библиотека, в которой можно отвлечься от учебного процесса, занявшись чтением или поиграв в настольный футбол. Безопасность приоритетна, и соблюдение этого правила напрямую зависит от уважения к труду сотрудников охраны и классных руководителей, которые несут ответственность за каждого.



Домашняя нагрузка раздражает 37% из вас, и это, пожалуй, одна из самых болезненных тем. Когда после шести-семи уроков приходишь домой, а там еще несколько часов нужно сидеть над заданиями, не остается времени на отдых, хобби, семью, сон. Это приводит к хронической усталости, выгоранию, потере мотивации, когда учеба превращается в бесконечную гонку без финиша. Особенно тяжело, когда по разным предметам одновременно наваливаются контрольные, проекты, доклады, и ты физически не успеваешь все сделать качественно. Огорчим многих тем, что полностью убрать домашку нельзя: требования ФГОС и учебные программы предполагают закрепление материала вне урока, иначе знания не усваиваются. Неравномерность распределения заданий по дням недели часто связана с объективными факторами: проведением контрольных, проектной деятельностью, подготовкой к олимпиадам и ВКР. Домашнее задание – это инструмент самостоятельной работы, и его эффективность зависит от системного подхода, а не от механического сокращения. Каждый учитель ознакомлен с рекомендациями по объему домашних заданий и имеет график проведения контрольных работ, который регулируют частоту проведения среза знаний. Предлагаем вам ознакомиться с рекомендациями по выполнению домашнего задания, что поможет вам сократить время, затрачиваемое на его выполнение:

1. Метод «съешь лягушку»: 25 минут работы без отвлечений → 5 минут отдыха. Начинайте с самого сложного предмета, пока мозг свежий: когда трудное позади, остальное делается быстрее.

2. Перед стартом уберите телефон в ящик или включите режим «Не беспокоить». Мозг тратит ресурсы на контроль уведомлений – уберите раздражители, и концентрация вырастет.

3. Большое задание пугает. Разделите его на части по 5-10 минут: «написать

план», «найти 2 цитаты», «сделать 3 номера». Вычеркивайте по мере выполнения – это поддерживает мотивацию.

4. Потратьте 3 минуты на «вход в режим»: налить воды, разложить учебники, сделать глубокий вдох. С вечера проверьте задания и соберите все нужное – утром не будете тратить время на раскачку.

5. Перерывы – без экрана. В 5-минутный отдых не листайте ленту: встаньте, потянитесь, посмотрите в окно, попейте воды. Это реально перезагружает мозг, в отличие от соцсетей, которые только усиливают усталость.

Ассортимент в столовой, который 34% опрошенных считают недостаточным, – это тоже вопрос, который мы понимаем. Нам всегда хочется разнообразия, чего-то вкусного, того, что ешь дома или покупаешь в магазинах по пути домой. Еда – это один из немногих способов получить удовольствие в течение школьного дня, и когда этот источник радости ограничен, это сильно влияет на настроение. Но меню школьной столовой строго регламентируется санитарными нормами и бюджетными ограничениями: каждый продукт должен пройти контроль, иметь сертификаты, соответствовать требованиям по калорийности, составу, безопасности. Производство блюд вроде блинов или сэндвичей требует дополнительных технологических линий, строгого контроля сроков годности и соблюдения температурного режима. Избыточные требования к ассортименту без учета логистики приводят к порче продуктов и финансовым потерям, а значит, к еще большему ухудшению питания. А также давайте не будем забывать о тех, кто нас окружает: все мы разные, наши пищевые привычки отличаются (кто-то любит гречку, а для кого-то сэндвич с майонезом вызывает отвращение), а также некоторые из нас имеют непереносимость некоторых продуктов и аллергии. Подобрать универсальный прием пищи для

каждого – это непростая задача, с которой наши дорогие повара справляются на ура!

Частые контрольные и проверочные работы раздражают 34% из вас, и это понятно: постоянный стресс от оценки, страх получить плохую отметку, напряжение перед каждой проверкой знаний выматывают психологически. Когда ты живешь в режиме постоянной аттестации, нет времени расслабиться, ощутить радость от обучения, просто понять материал без мысли о том, что за это поставят балл. Но текущий контроль является обязательным элементом образовательного процесса по закону: он позволяет своевременно выявлять пробелы в знаниях и корректировать методику преподавания, пока не стало слишком поздно. Отказ от регулярных проверок приведет к накоплению академических задолженностей, когда в конце четверти или года окажется, что ученик ничего не знает, и снизить качество подготовки к ОГЭ/ЕГЭ, которые никуда не денутся.

Неравномерное расписание, которое 28% опрошенных считают проблемой, – это боль многих. Когда в один день семь уроков и приходишь домой без сил, а в другой три урока и непонятно, что делать с временем. При составлении расписания диспетчер стремится к тому, чтобы нагрузка была более равномерной. Но расписание формируется с учетом множества факторов: требований СанПиН к максимальной нагрузке, количества педагогических ставок, доступности кабинетного фонда, графиков дополнительного образования, когда педагоги ведут ВД. Полная синхронизация нагрузок по всем дням математически невозможна при текущих ресурсах и нормативах: у нас ограниченное количество кабинетов, учителей, времени, и нужно уместить все в рамки закона.

Недружелюбные одноклассники – проблема для 16% опрошенных, и это, возможно, самая тяжелая тема. Школа – это не только учеба, это социальная среда, где

ты проводишь большую часть времени, и если в этой среде некомфортно, если есть конфликты, насмешки, игнорирование или буллинг, это оставляет глубокие раны, влияет на самооценку, желание ходить в школу, психическое здоровье. В нашей гимназии существуют программы медиации, когда психологи помогают разрешать конфликты и проводят профилактику буллинга. Но конфликты часто выходят за рамки учебного процесса, имеют корни в семье, личном опыте, характере, и требуют индивидуальной, долгой работы. Поэтому призываем вас не умалчивать, если вы столкнулись с буллингом, а обязательно сообщать об этом родителям, классным руководителям и психологам – любому взрослому, который тут же поможет взять ситуацию под контроль.

Вторая смена тоже раздражает 16% из вас, и это понятно: когда учишься во вторую смену, весь день проходит в ожидании, невозможно нормально спланировать время, заняться кружками, которые обычно работают днем, встречаешься с друзьями, когда они уже в школе, а ты еще спишь или делаешь уроки. Существует переполненность образовательных учреждений и нормативы по наполняемости классов делают разделение на смены объективной необходимостью: физически невозможно уместить всех в одну смену без нарушения санитарных норм по площади и количеству человек в классе. Переход на одну смену требует расширения материально-технической базы, строительства новых зданий, что находится в компетенции муниципальных органов, а не школы.

Короткие перемены, на которые жалуются 16% опрошенных, – это постоянная гонка. Когда за десять минут нужно успеть перейти из кабинета в кабинет, найти нужный класс, сходить в туалет, попить, перекусить, перевести дух, это создает постоянное напряжение и ощущение, что ты все время опаздываешь. Продолжительность перемен закреплена в СанПиН и учебном

плане на государственном уровне, и мы не можем их изменить по своему желанию. Увеличение времени приведет к сокращению учебных часов или переносу начала/окончания занятий, что нарушит расписание тысяч семей, график работы педагогов, транспортное сообщение. Поэтому мы предлагаем вам проводить перемены вне электронных гаджетов, которые не позволяют мозгу отдохнуть и переключиться на новый вид работы. На данный момент большинство перемен составляют 20 минут, чего вполне достаточно для перезагрузки.

Запрет на использование телефонов во время уроков, который 16% считают раздражающим фактором, воспринимается как ограничение свободы и недоверие. Телефон – это связь с миром, способ отвлечься, получить дофамин, и когда его отнимают на несколько часов, это вызывает дискомфорт. Существуют нормативные основания запрета, который соответствует рекомендациям Минпросвещения РФ, использование телефонов на уроках напрямую снижает концентрацию внимания: исследования показывают, что даже просто лежащий на парте телефон отвлекает мозг, способствует списыванию, когда вместо понимания материала просто находится ответ в интернете, нарушает учебную дисциплину, когда уведомления и сообщения прерывают ход урока.

Обязательные занятия физкультурой раздражают 15% опрошенных, и мы понимаем: не всем комфортно бегать, прыгать, выполнять упражнения на публике, особенно если есть проблемы с координацией, лишним весом, низкой самооценкой или просто нежеланием напрягаться. Страх получить плохую оценку за физические способности, которые не зависят от усилий так, как знания, страх насмешек одноклассников – это реальный стресс. Нагрузка на уроках дифференцируется с учетом медицинских справок, чтобы каждый занимался посильно. А также в гимназии существуют

альтернативные виды активности: баскетбол, волейбол, коньки, футбол и даже шахматы (которые тоже являются спортом!). Но физическая культура является обязательным предметом по ФГОС на государственном уровне, и мы не можем его отменить. Освобождение возможно только при наличии официальных медицинских документов, а отмена занятий противоречит государственным стандартам и наносит ущерб здоровью обучающихся, которое и так страдает от сидячего образа жизни.

Сложные и непонятные темы, которые 13% отметили как проблему, вызывают чувство беспомощности и неуверенности. Когда ты сидишь на уроке и не понимаешь, о чем говорит учитель, когда материал кажется слишком абстрактным, оторванным от реальности, когда чувствуешь, что отстаешь, а спросить страшно или некогда, это создает ощущение, что ты глупый, что не справишься. Каждый учитель организовал дополнительные консультации, где можно задать вопросы в спокойной обстановке. Но программа рассчитана на усредненный уровень подготовки, и индивидуализация в больших классах ограничена временем и ресурсами: учитель физически не может уделить каждому полчаса на объяснение. Темы усложняются в соответствии с возрастными нормативами и требованиями к итоговой аттестации, и это необходимо для развития мышления.

В графе «Другое» вы поднимали вопросы санитарного состояния помещений, организации внеклассных мероприятий, работы системы хранения личных вещей и доступности воды. Мы внимательно изучили все ответы: многие переживают о нарушении элементарных норм гигиены и общественного порядка, о том, что не всегда чисто, не всегда есть куда положить вещи, не всегда работает то, что должно работать. Но объективная причина многих бытовых проблем кроется не в том, что школа не старается, а в вандализме и

безответственном поведении части учеников. Например, периодическое отсутствие туалетной бумаги связано с тем, что каждый раз, когда ее выставляют, проходит одна-две перемены, и бумага уже оказывается в сливе унитаза, забитая самими обучающимися. Аналогичная ситуация наблюдается с водопроводными кранами, которые ломают, дверьми кабин, которые выбивают, личными вещами в раздевалках, которые пропадают или портятся. Ремонт, закупки и организация мероприятий требуют финансовых и человеческих ресурсов, которых всегда не хватает. Когда труд уборщиц, которые каждый день наводят порядок, технических специалистов, которые чинят сломанное, организаторов кружков, которые придумывают занятия, и сотрудников бюро находок, которые разбирают горы потерянного, систематически обесценивается порчей имущества или игнорированием правил, администрация вынуждена перенаправлять средства с развития на восстановление, с нового на ремонт старого.

Мы не станем писать, что в гимназии все идеально – опрос как раз показал, где есть над чем работать, и мы это видим. Но скажем прямо: ни одна из озвученных проблем не является тупиковой. Расписание, меню, контроль телефонов, бытовые мело-

чи, организация досуга – все это регулируется, меняется и налаживается, просто не за один день и не по щелчку пальцев. Главное условие – перестать воспринимать школу как сервис, где вы клиенты, которые платят и требуют, а увидеть в ней общее дело, пространство, которое создается всеми вместе.

Когда мы ломаем двери, забиваем сантехнику, игнорируем правила или жалуемся, не предлагая решений, мы обесцениваем труд тех, кто каждое утро готовит нам еду, убирает помещения, проверяет тетради, следит за безопасностью и придумывает мероприятия. Все можно решить и выйти из любой ситуации, если подходить к ней с уважением, дисциплиной и готовностью вкладывать свои силы, а не только требовать. Сотрудники гимназии продолжают работу по каждому пункту, искать возможности для улучшений, вести диалог, но от вас ждем только одного – бережного отношения к тому, что уже сделано, и конструктивного диалога вместо пустых претензий.

Гимназия – это наш общий дом, где мы проводим огромную часть жизни, и от того, как мы в нем живем, зависит, будет ли это место, куда хочется возвращаться, или просто здание, где нужно отбыть номер. Давайте заботиться о нем вместе!

ЧТО НАДЕТЬ В ШКОЛУ?



НОРМ

СТРЕМ

ЧТО НАДЕТЬ В ШКОЛУ?



НОРМ

СТРЕМ

Мотоспортсмены ГИМНАЗИИ

В школьных коридорах привычно звучат звонки, смех и шуршание тетрадей. Но у некоторых наших гимназистов за порогом учебного заведения раздается совсем другой звук – рев моторов и четкий ритм переключения передач. В рамках рубрики «Необычное хобби» мы продолжаем повествование и сегодня открываем дверь в мир, где скорость встречается с дисциплиной, а адреналин – с расчетом. Мотоспорт – далеко не самый типичный выбор для школьника, но именно он учит не только управлять техникой, но и управлять собой: вовремя оценивать риски, работать с инструментом, уважать трассу и напарников. Познакомьтесь с учениками нашей гимназии, которые уже выходят на старт, разбираются в устройстве двигателя и доказывают: увлечение мотоциклами – это не просто драйв, а серьезная школа характера. Как они совмещают учебу и тренировки, где берут первые уроки и что чувствуют, надевая шлем? Давайте познакомимся с их историями.

Первым в нашем репортаже – первоклассник Алексей Гудилин. Казалось бы, совсем недавно он только переступил порог школы, но на мототрассе его стаж уже перевалил за два года. Алексей начал кататься в пять лет и с тех пор тренируется под руководством профессионального тренера. По его словам, мотокросс требует от спортсмена силы, выносливости, предельной концентрации и умения мгновенно реагировать на меняющуюся обстановку. За рулем собственного мотоцикла КТМ Леша выступает круглый год: гонки проходят и в знойное лето, и в морозную зиму. Лишь в межсезонье, поздней осенью и ранней весной, трассы пустеют, давая юному гонщику время для отдыха и технической подготовки.

Ученик четвертого «А» класса Марк Торошин тоже пришел в мотоспорт в пять лет, прямо из детского сада, но его путь уже успел стать по-настоящему масштабным. Сейчас за Марком числятся сразу два мотоцикла Husqvarna, а тренировки по-прежнему проходят под присмотром наставника. Для него мотокросс – это не просто хобби, а испытание характера. «Нужны реакция, смелость, сила, упорство и мужественность», – уверен спортсмен. Его стартовая решетка давно вышла за пределы родного города: Марк регулярно участвует в соревнованиях по всей России, а иногда и в странах ближнего зарубежья, оттачивая мастерство на разных трассах и в разных погодных условиях.

В то время как Алексей и Марк делают ставку на соревновательный элемент, пятиклассник Даниил Коновалов видит в мотокроссе прежде всего возможность свободного движения и общения с друзьями. Начав кататься в шесть лет, Даниил совмещает занятия с тренером и самостоятельные выезды, хотя признается, что больше всего ему нравится просто делить трассу с другом. На вопрос о необходимых качествах он отвечает просто: главное – уметь держать равновесие и уверенно управлять мотоциклом. При этом Даниил убежден, что в этом спорте нет строгих требований к характеру: заниматься может любой, если есть искренний интерес. Пока он не выходит на официальные старты, но уже задумывается о соревнованиях в будущем, оттачивая навыки на своем питбайке Python PX7.

Три разные истории, объединенные одной страстью. Несмотря на возраст и разный уровень подготовки, все трое наших героев сходятся в одном: мотоспорт – это не только

скорость, но и ответственность, дисциплина и умение ставить цели. Они доказывают, что можно успешно совмещать школьные занятия и тренировки, если грамотно распределять время и подходить к делу с умом. Разумеется, любые выезды требуют полной экипировки, строгого соблюдения правил безопасности и постоянного контроля со стороны взрослых и наставников.

Гимназия гордится тем, что поддерживает стремление учеников развиваться в самых разных направлениях, ведь именно такие увлечения закаляют характер и учат жизни. Желаем нашим юным гонщикам ровных трасс, надежной техники и новых побед.

А если у тебя есть необычное хобби, о котором хочется рассказать, – ждем твою историю в редакции школьной газеты. Следующий выпуск рубрики уже скоро!

Коновалов Даниил, 5Г



Тороцин Марк, 4А



Гудилин Алексей, 1Г

РЕГИОН 94

**В МАЕ НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ С
ДНЕМ РОЖДЕНИЯ НАШИХ ДОРОГИХ
УЧИТЕЛЕЙ!**

**КОЗЛОВСКИХ ИРАИДА НИКОЛАЕВНА
КОНСТАНТИНОВА КСЕНИЯ ОЛЕГОВНА
НОВОСЕЛОВА ЕКАТЕРИНА ОЛЕГОВНА**

В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

**ДЕНЬ ПОБЕДЫ
ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА
ДИРЕКТОРСКИЙ ПРИЕМ
ПОСЛЕДНИЙ ЗВОНОК**

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

**МОСТИЦКАЯ Е.В.
КИЧИГИНА МАРИЯ, 9Г
ГУДИЛИНА КСЕНИЯ, 7Г**

**ТИМОШКОВА СОФЬЯ, 9А
ГАВРИЛОВА АЛЕКСАНДРА, 9А
ГАРИПОВ РОМАН, 8Б**

**ПО ВОПРОСАМ
СОТРУДНИЧЕСТВА
ОБРАЩАТЬСЯ К МОСТИЦКОЙ
Е.В.**

