



# Летучка

№ 3 (90)

январь  
2024

12+



*Ветер перемен*



Анастасия Василькова

# МЕНЯЙСЯ, НО НЕ РАЗМЕНИВАЙСЯ

Окончание четверти и переход в новое полугодие приносят с собой не только смену календарных дат, но и перемены в нашей жизни. Часто мы сталкиваемся с боязнью перемен, но важно осознать, что они неизбежны. Вместо того чтобы испытывать стресс и тревогу, стоит научиться видеть в переменах возможность для личного развития. Это время, когда мы можем расти, учиться и открывать новые грани своей личности.

Искусство принятия перемен заключается в гибкости мышления, способности адаптироваться и умении видеть возможности в любой ситуации. Вместо того чтобы бояться изменений, нужно рассматривать их как стимул для личного и коллективного роста. Этот подход позволяет не только справляться с вызовами, но и извлекать выгоду из новых возможностей, которые приносят перемены.

В конечном итоге, перемены — это неотъемлемая часть нашей жизни, и наше отношение к переменам определяет наше благополучие и успех. Принимайте перемены с открытым умом, и вы обнаружите, что в каждой перемене таится уникальная возможность для роста и самопознания.

С нетерпением отправляйтесь в увлекательное путешествие по страницам газеты «Летучка». Корреспонденты газеты поделятся с вами своими взглядами на перемены, предложат новые идеи и перспективы. В этом выпуске вы найдете не только информацию, но и вдохновение для принятия перемен!

Не бойтесь перемен. В них скрыты возможности для роста, открытия и совершенствования. Приготовьтесь вдохновляющему погружению в мир перемен!

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- 2 Слово редактора  
Меняйся, но не размнивайся
- 3 К слову...  
Секреты перемен  
С чистой головой
- 6 Есть мнение  
Как справиться с переменами?
- 7 Молодежный проспект  
Меняемся на раз
- 8 В движении  
Юнармеец года
- 9 В движении  
Перемена. Для нас не существует границ
- 12 Молодежный проспект  
Было и стало: студенты о переменах
- 13 Оп-опрос  
Готовы ли вы меняться?
- 14 Выход в люди  
Новогодние чудеса
- 15 Семейный альбом  
Семейные праздники
- 16 К барьеру!  
Перемен требуют наши сердца
- 17 К барьеру!  
Когда сердца не требуют перемен
- 18 А у нас во дворе  
Перемена — маленькая жизнь
- 19 Страна Советов  
Как вылезти из болота
- 20 В мире цифры  
Цифровая революция
- 21 В мире цифры  
Цифровое образование
- 22 В мире кино  
А как вам такое кино?
- 23 Эко-СМИ  
Покормите птиц зимой
- 24 Проза.ru  
Легкий путь
- 25 Молодежный проспект  
В ожидании
- 26 Литературная гостиная  
Олег Рой и его «Ветер перемен»
- 27 Литературная гостиная  
Секреты счастливой жизни
- 28 Размышлизмы  
В поисках новых ресурсов



Стр. 4

Чтобы в душе остался след



Стр. 10

Спорт открывает второе дыхание



Прасковья Зобнина  
Иллюстрация автора

## СЕКРЕТЫ ПЕРЕМЕН

*Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым.*

Сократ

Философы еще до нашей эры писали о важности перемен в нашей жизни. Мы часто совершаем ошибки, однако любая перемена — это старт для нашего развития. Например, вы переехали в другой город и перешли в новую школу, с одной стороны, новый коллектив и новые условия для жизни пугают, заставляют выйти из зоны комфорта. С другой стороны, в новой школе вы можете проявить себя и начать жизнь с чистого листа. Ведь человек, который почувствовал ветер перемен, должен строить не щит от ветра, а ветрянную мельницу.

Перемены на первый взгляд могут показаться даже разрушительными для человека. Многие люди не принимают изменения в своей жизни и относятся к ним негативно. Как только происходит расхождение между убеждениями человека и реальностью, у него возникает потребность защитить свои убеждения. В ход идет отрицание, склонность к активному или пассивному сопротивлению.

Мы ставим барьеры для входящей информации. Кроме того, в этот момент у человека может возникнуть тревога, связанная с возможным разрушением его стабильных структур.

Порой в ситуации перемен мы чувствуем отсутствие горизонта. Но на самом деле ничто не постоянно, и, возможно, этого «горизонта» никогда и не было. Просто сегодня изменения в нашей жизни происходят гораздо чаще и быстрее. Однако приспособлены ли мы к таким быстрым изменениям — большой вопрос. Впрочем, несмотря на отсутствие горизонта, в процессе перемен мы начинаем лучше понимать себя, мы начинаем видеть ясно все то, чего нам не хватало, что для нас было закрыто.

Каждая, даже маленькая перемена в жизни человека играет огромную роль в его дальнейшей судьбе. И только то, как он справляется с этими переменами, влияет на его отношение к жизни.



Ангелина Романова

## С ЧИСТОЙ ГОЛОВОЙ

*Новогодние праздники — это время радости, встречи с близкими, праздничного стола и, конечно же, новогодней елки. Но помимо всего этого, Новый год — это также отличный момент для того, чтобы начать с чистого листа, очистить голову от негативных мыслей и поставить перед собой новые цели и задачи на грядущий год*

Друзья, вы, безусловно, уже столкнулись с некоторыми трудностями в учебе и жизни. Но Новый год — прекрасная возможность сделать тот же поворот, что и в календаре.

Первое, с чего стоит начать — это процесс очистки. Очистите свой мозг от всего лишнего, избавьтесь от негативных мыслей, которые мешают вам двигаться вперед. Забудьте все негативное, что произошло в прошлом году и дайте себе возможность начать все с нуля.

Далее подумайте о своих целях на грядущий год. Запишите их на бумаге и регулярно возвращайтесь к этому списку, следите за своим прогрессом. Такой подход позволит вам не только более четко представлять свои цели, но и постоянно двигаться в направлении их достижения.

Кроме того, стоит обратить внимание на важность собственного развития.

Ежедневно открывайте для себя что-то новое, читайте книги, изучайте интересующие вас темы или просто общайтесь с интересными людьми. Не забывайте о своих увлечениях, потому что именно в них мы находим себя и от них получаем удовлетворение.

Каждый новый год — это новая страница в нашей жизни. Так давайте жить в нем с открытой душой и позитивными мыслями. Пусть эта энергия сопровождает нас на протяжении всего года и помогает нам достичь поставленных целей.

Не бойтесь начинать с чистого листа, потому что только так у вас будет возможность воплотить свои мечты в реальность. Доверьтесь своим возможностям, и Новый год станет настоящим стартом для новых достижений.

Пусть грядущий год принесет вам радость, успех и много новых возможностей!





Анастасия Голикова  
Фото Тамары Колодиной

## ЧТОБЫ В ДУШЕ ОСТАЛСЯ СЛЕД

*А вы знакомы с удивительным и многогранным человеком Светланой Михайловной Поттапенко? Завуч по научно-методической работе МАОУ гимназии № 32. Знакомьтесь и открывайте для себя успешную личность, уникального и смелого человека, который не боится перемен, открыт для всего нового и дарит нам себя, свои знания и опыт. «...Главное, чтобы в душе остался след», — говорит Светлана Михайловна*

**Расскажите, пожалуйста, о себе. Какое у вас образование? Кем работали до прихода в образование?**

Я родилась и долгие годы прожила в городе Северодвинске Архангельской области. Северодвинск — центр атомного судостроения России. По первому образованию я инженер, специалист по корпусу атомных подводных лодок. В свое время участвовала в строительстве уникальной подлодки «Комсомолец». День именно ее гибели, 7 апреля, считается днем памяти всех погибших подводников.

Мне всегда нравилось работать с детьми, что-то с ними придумывать, где-то участвовать, поэтому я ушла работать в школу, где проработала учителем информатики более пятнадцати лет. Это были чудесные годы, я выпустила несколько классов. Мы с ребятами участвовали во многочисленных конкурсах и программах, много ездили, в том числе на экскурсии. Один раз я со своим классом бесплатно съездила в Москву, а это 1300 км и 24 часа на поезде в одну сторону. А получилось это так.

Близилась новогодние праздники 2000 года, наступало новое тысячелетие и этот год называли «миллениум». Президент Российской Федерации В.В. Путин в честь такого события ввел бесплатный проезд школьников в новогодние праздники, но узнала я об этом поздно и билетов уже не было. Пришла к начальнику вокзала, говорю: «Как же так, такая возможность у наших детей с Крайнего Севера побывать в новогодней Москве бесплатно, никогда больше такого не будет...». В итоге, к поезду прицепили еще один купейный вагон! И я со своим классом бесплатно поехала в Москву. Приехали утром, сходили в театр «Дедушки Дурова», погуляли по Арбату, попали в «Макдоналдс», тогда это было непро-



сто и, чтобы туда попасть, надо было постоять в очереди, снова погуляли по прекрасной новогодней Москве. И вечером в тот же день чуть было не опоздали на обратный поезд. Этим ученикам уже за 35, но такую поездку они вспоминают до сих пор. А вообще, среди «моих» детей, помимо представителей «обычных профессий», есть и мэр, и министры Архангельской области, и военные прокуроры. К сожалению, некоторых по разным причинам уже нет в живых, например, Сережа Узкий погиб на атомной подлодке «Курск».

А потом меня пригласили на работу в Северный Арктический федеральный университет, и я ушла из школы, но информатике не изменила. Занималась со студентами различными дисциплинами, связанными с информатикой

и информационными технологиями. Защитила в Москве в Российской академии образования (РАО) кандидатскую диссертацию по информатике. Причем моим научным руководителем был Александр Андреевич Кузнецов, академик, профессор, вице-президент РАО, один из основоположников Концепции введения в школы России предмета «Информатика», раньше такого предмета в школах не было. Работа в университете очень сильно отличалась от работы в школе, но она мне очень нравилась. Но все со временем меняется, и по семейным обстоятельствам я переехала в Калининград.

**Как давно вы работаете завучем в гимназии № 32? Какие у вас функциональные обязанности?**



В гимназии я работаю два года и считаю, что мне очень повезло. Здесь замечательный коллектив, очень интересные ученики, думающие, воспитанные, имеющие цель. Конечно, есть и «лоботрясы», а где их нет, и от возраста это не зависит. У меня очень широкий круг профессиональных задач. С учителями я занимаюсь организацией методической и научной работы, повышением квалификации, чтобы они всегда были в курсе всех нововведений в учебной работе и применяли это на уроках. Занимаюсь организацией аттестации учителей, их участием в профессиональных научно-практических конференциях, конкурсах. Очень многие сильные, опытные, классные учителя достаточно стеснительны в профессиональном аспекте, а вам, ребята, можно смело гордиться многими из них! Сподвигнуть некоторых учителей на участие в конкурсе — трудная задача. Нагрузка в школе большая, а конкурс — это дополнительные эмоциональные и физические затраты. Поэтому, если вы узнаете, что ваш учитель просто поучаствовал в каком-либо конкурсе, а тем более стал призёром или победителем, считайте, что вы знакомы с героем, цените встречи с такими учителями, поддерживайте их. Ваши позитивные эмоции, слова поддержки и благодарности придадут учителям силы.

А ученикам стараюсь рассказать об увлекательном мире исследований, возможности реализовать свои идеи в проектной работе, объяснить, насколько сегодня важно иметь критическое мышление, уметь сформулировать цель, поставить задачи, дойти до результата. Эти навыки пригодятся не только в школе. Чем старше вы будете становиться, тем сложнее задачи будет ставить перед вами жизнь. Поэтому учиться этому надо сейчас, чтобы на рынке труда у вас были конкурентные преимущества и опыт реализации собственных идей.

**Почему вы решили работать именно в нашей школе и почему вы стали именно завучем данного направления?**

В Калининграде и области репутация

гимназии № 32 очень высока, и если есть выбор, то зачем идти работать в «средненькую, серенькую» школу? Лучше я пойду работать в яркую, креативную, активную гимназию, которая участвует во всех мероприятиях, подает заявки во все проекты, которой все надо и все интересно, и самое главное — у которой все это получается. Благодаря ее учителям и ученикам. А направление научно-методической работы полностью соответствует моим наклонностям и интересам. Мы нашли друг друга.

**Что вам дается легко, а что у вас вызывает трудности на данной должности?**

Все, что в удовольствие, — всегда легко. Поэтому я счастливый человек. А трудности есть всегда и везде, в любой работе. А разве мало трудностей у школьника? Спросите у своих родителей: все ли им далось легко и без трудностей? Уверена, никто не скажет, что все легко, как в сказке. И это нормально, так и должно быть. Трудности корректируют наши привычки и поступки, показывают нам, чего мы стоим. Главное — не создавать трудности дополнительно себе самим, а с теми что есть, справимся сами, справимся с помощью друзей, справимся при поддержке семьи.

**Что для вас означает словосочетание «перемены в жизни», какие ассоциации вызывает?**

Я люблю перемены в жизни, не боюсь их и даже сама их инициирую, хотя можно было бы сидеть и довольствоваться тем, что есть. А ведь многие так и живут, всю жизнь боясь что-то изменить, рискнуть, шагнуть в неопределенность. Я не побоялась поменять профессию, рискнула уйти из школы в университет, с удовольствием сменила место жительства. Как-то так получается, что все мои перемены в жизни всегда к лучшему. Поэтому от словосочетания «перемены в жизни» у меня рот расплывается в улыбке, а в душе — солнышко и теплый ветерок.

Все зависит от внутренней готовности человека принять перемены. Если человек не готов и боится — плохо,

если «созрел» — хорошо. Одно и то же событие может трактоваться по-разному. Есть притча о рыбаке, ее суть такова: рыбак жил сначала в достатке, рыбы хватало, и лодка была крепкая. Однако со временем лодку приходилось чинить все чаще, а рыбы становилось все меньше. Как-то в непогоду приютил рыбак у себя старца, а вместо платы за постой попросил мудрого совета. «Утопи свою лодку», — сказал мудрец и ушел. Удивился рыбак, не понял ничего и продолжил бедствовать, а однажды в шторм лодку разбило в щепки. Делать нечего, собрался рыбак и пошел искать новое место. Дошел до большого богатого рыбацкого поселка. А денег купить лодку нет. Тогда он начал лодку ремонтировать, а поскольку опыт был большой, то слава о нем быстро разлетелась и вскоре стал он богат и знаменит. Вот тут и вспомнил рыбак совет мудреца и пожалел, что много времени потерял зря. Поэтому перемены, даже если они вызваны чем-то печальным, — это к лучшему!

**Нужны ли нам «перемены в жизни», если нужны, то для чего?**

Нужны или не нужны — какая разница? Они будут! И это здорово! Хотите или нет, но школьные годы закончатся. Не закончите школу сами, по-хорошему, отчислят. Все равно закончатся. Хотите или не хотите, но когда-то начнете свою самостоятельную жизнь, без помощи родителей, этого не избежать. Мне кажется, перемены в жизни помогут нам понять самих себя. Если ты сможешь посмотреть на себя объективно, то перемены, как лакмусовая бумага, покажут, что ты за человек.

Мне очень нравятся стихи Эдуарда Аркадьевича Асадова, у него много потрясающих человекоформирующих стихов. Да и сам поэт — личность крайне незаурядная, с потрясающей биографией. Но в данном случае полагаю уместным одно коротенькое стихотворение:

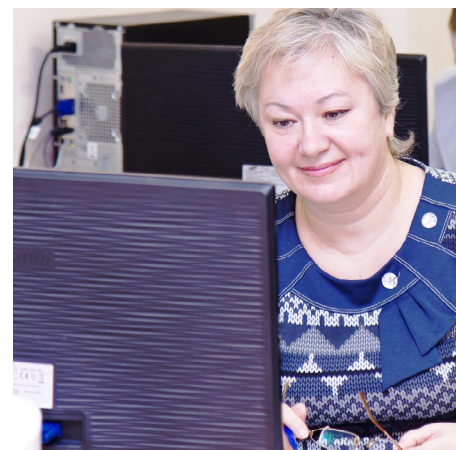
«Плохой ли, хорошей рождается птица,

Ей все равно суждено летать.

С человеком так же не случится,

Человеком мало родиться,

Им еще надо стать».



**Какие советы вы могли бы дать человеку, который боится изменять что-то в жизни?**

Если боишься — не делай, если делаешь — не бойся!

**Хотели бы вы изменить что-нибудь в нашей школе? Почему?**

Хотела бы пристроить к нашей школе еще такую же, «королевство» малова-то, разгуляться негде. Хочу еще пару спортзалов, чтобы и дети спортзал не делили, и учителя могли спортом заниматься. Бассейн хочу. В новых помещениях новую технику хочу, 3D-сканеры и 3D-принтеры, VR-, IR-студию и много чего хочу, но надо быть реалистами.

**Как вы считаете, какие направления дополнительного развития в свободное время сейчас наиболее актуальны для наших гимназистов?**

Актуально то, что нужно и нравится конкретному человеку. На занятиях проектно-исследовательской деятельности мы с вами разбирали понятие «актуальность» при выборе темы работы. То, что актуально для одного, может быть совсем «никак» для другого. Главное понять, чего хочешь именно ты и действительно ли этого хочешь. А если знаешь, то и время свободное для этого найдется, и условия, и единомышленники.

**Как вы любите проводить свободное время, расскажите, пожалуйста? Есть ли у вас хобби?**

Обожаю, когда свободное время получается провести со своей семьей. Тогда абсолютно неважно, чем заниматься: можно пойти погулять по городу, на концерт, в кафе, на мастер-класс. Главное, что рядом твои родные и самые любимые люди. К сожалению, ценить это начинаешь с годами. Наверное, для вас сейчас это «неактуально». Хобби очень редко удается заняться: то времени нет, то сил, наверное, кому-то не очень надо. Люблю заниматься батиком — это роспись по шелку.

**Есть ли у вас время для чтения книг? Какие книги вы бы порекомендовали для обязательного чтения и почему?**

В основном читаю профессиональную литературу, просто девятый вал какой-то, почти утонула... Современную литературу знаю не очень хорошо. Люблю классику, она вечна, но понимать это тоже начинаешь с годами. Рекомендовать ничего не могу, каждый выбирает для себя: кто-то «Анну Каренину», кто-то Гарри Поттера, кто-то комиксы. Главное, чтобы в душе остался след.

**Наше интервью подошло к концу, а мы еще долго просто общались со Светланой Михайловной. Ее педагогический и жизненный опыт, гражданская позиция, человеческая простота покорили нас. Надеемся, читатели тоже.**



София Дмитриева

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕМЕНАМИ?

*«Перемен требуют наши сердца», — пел знаменитый Виктор Цой. Изменения происходят в жизни каждого человека, правда, некоторые из них наступают неизбежно и порой не зависят от нас. Как справиться с ними и привыкнуть к ним?*

Наша жизнь неизбежно меняется. Как бы мы ни старались запереться в комнате и сохранить все ровно так, как сейчас, вряд ли нам удастся изолироваться на долгое время. Более того, сидеть в квартире, боясь нарушить привычный порядок вещей, может оказаться невероятно скучным занятием...

Осуществление наших целей вряд ли возможно без тех или иных изменений, на которые мы должны идти. Порой мы зависим от других людей и их решений, которые могут изменить жизнь вопреки нашему желанию и с которыми нам остается лишь смириться. Принять все новое и отвыкнуть от старого может быть трудной задачей, особенно когда ты не был готов к поворотам судьбы. Тебе приходится справляться с изменениями, которых нельзя было избежать. Но что значит «справляться»?

Для меня это слово, в первую очередь, означает понять и принять ситуацию, в которой я нахожусь. Осознавая, в какие обстоятельства я попала, легче предусмотреть, что я смогу сделать и как изменения повлияют на меня в дальнейшем. После я обычно задумываюсь, насколько предстоящие перемены значительны, смогу ли я с ними смириться, пойдут ли они мне на пользу.

Однако наиболее важным для меня остается не терять мотивацию идти дальше. Да, порой мы сталкиваемся с изменениями, которые будто бы ставят крест на всех планах, становятся преградами на нашем пути. Но мне кажется, пока мы ценим тот опыт, что уже получили, осознаем, через что мы уже прошли, легче мириться с предстоящими переменами и не бояться их. Если моя жизнь уже менялась и я каждый раз приспособивалась к новым обстоятельствам, то почему не смогу справиться в этот раз?

Эти мысли звучат действительно вдохновляюще, но нельзя игнорировать эмоции, которые бывают от мысли, что как раньше уже никогда не будет. Несмотря на весь оптимизм, который я стараюсь сохранять в любой ситуации, меня часто настигает грусть от неизбежности нового и непривычного, даже если я понимаю, что меня ожидают изменения к лучшему. Я думаю, человеку важно давать себе прожить чувства, которые сопровождают перемены. Например, я могу понимать,



что мне станет лучше, когда я перееду в другой город, но осознание не исключит тоску по друзьям, которых я больше не смогу видеть каждый день, тревогу из-за неизвестности. Даже если кажется, что подобные эмоции не делают нашу жизнь приятнее или проще, то в любом случае они тоже являются частичкой нас, которая проявляется в тяжелый период.

Я верю, что каждое изменение может быть воспринято не только с негативной точки зрения. Я стараюсь смотреть на каждое событие более радостно. Я даю себе принять перемену со всеми эмоциями, которые меня настигают, но к какому выводу я приду позже? На мой взгляд, изменение подобно монете, у него есть две стороны. Если вспомнить уже упомянутый пример с переездом, то я могу заикнуться на друзьях, которые останутся в старом городе, на предстоящей грусти из-за их отсутствия. Но что мне этот переезд даст? Новый дом, новые ощущения, повод выйти из зоны комфорта, возможно, больше перспектив с точки зрения учебы. Неужели этих причин недостаточно, чтобы оставаться в хорошем расположении духа и находить в неизбежной перемене хорошие черты?

Я сомневаюсь, что есть универсальный способ справиться с изменениями. Для каждого человека разные обстоятельства играют разную роль, мы все принимаем их по-разному, друг от друга и находим непохожие пути смирения с новшествами в нашей жизни. Может быть, для кого-то мои мысли насчет изменений будут близкими и помогут воспринять их менее болезненно, найти в них что-то светлое и хорошее.

# МЕНЯЕМСЯ НА РАЗ



Анастасия  
Василькова

**Афина, расскажи, какое изменение произошло в твоей внешности и как ты на это решилась?**

Пару месяцев назад я решилась на изменение в своей жизни. Я отстригла свои волосы. Для большинства это обычное дело — постричься, но в моем случае это не так, потому что всю жизнь у меня были длинные волнистые волосы ниже бедер. За шестнадцать лет я ни разу не стриглась и даже не подравнивала кончики, поэтому это было очень серьезное изменение в моей внешности. Как же я решилась на это? Весной 2023 года в моей жизни происходили серьезные изменения, которые меняли мои взгляды на многие вещи и восприятие окружающего мира. Все эти внутренние изменения я хотела отразить во внешности. Несколько дней я размышляла об этом и все-таки решилась. Я взяла ножницы и отрезала себе волосы по плечи. Жалею ли я? Нет. Это было лучшее решение в моей жизни! Раньше мне было жалко отрезать волосы, они мне нравились. На улице прохожие делали комплименты, но они не знали, сколько дискомфорта приносили мне мои длинные волосы.

У меня от природы густые, плотные и волнистые волосы. Из-за этого мне в любую погоду было очень жарко. Каждый день у меня болела голова и шея от волос. Также трудно было мыть голову, приходилось приклады-

*Решиться на изменения во внешности — сложное и порой затруднительное дело, ведь возникают вопросы «а правда ли оно мне надо?», «не буду ли я жалеть?». Мы поговорили с девушкой, которую такие проблемы не остановили! Это Афина Погорелова из 11 «Б» класса*



вать много усилий, я тратила большое количество времени на мытье головы. Уходил весь шампунь. Так как у меня волнистые волосы, они всегда путались. Расчесывать их было одним из видов пыток. И везде были мои волосы: на столе, на кровати, на полу, на одежде — везде! Плюсы таких длинных волос, что они красивые и есть возможность сделать интересные прически. На этом плюсы закончились!

Как я говорила раньше, отрезать волосы было лучшим решением. У меня перестала болеть голова, процесс мытья упростился. Я перестала испытывать дискомфорт. Мои волосы стали легкими и еще более пышными. Они остались такими же красивыми и даже лучше.



**Что думаешь делать дальше?**

У меня в ближайшее время есть планы на изменение своей внешности. Но пусть для читателя это останется тайной, а для круга знакомых и друзей — сюрпризом.

Завершить свой рассказ я бы хотела советом. Не бойтесь изменений не только в своей внешности, но и в своей жизни. Раскуйте, любите, ошибайтесь. Если вы чувствуете, что пора что-то менять — действуйте! Верьте в себя. Никогда не сдавайтесь и идите к своей мечте.

Наслаждайтесь каждым днем. Жизнь слишком коротка, чтобы просто сидеть и бояться изменить ее к лучшему.

К тому же, волосы не зубы — отрастут!

## ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Коренные имиджевые изменения произошли и с выпускницей гимназии Елизаветой Макаровой. Лиза — золотая медалистка, призер Всероссийской олимпиады по русскому языку, бывший главный редактор «Летучки». Когда мы встретились в сентябре на церемонии награждения участников конкурса «Безопасная Россия», то не узнали ее. Вот уж, действительно, кардинальное изменение.

На вопрос, что же сподвигло ее на такое коренное изменение, Лиза ответила:

«Желание что-то изменить в своем образе возникло у меня еще в начале одиннадцатого класса. Хотелось чего-то нового, но в то же время я боялась перемен и не решалась на такой отчаянный шаг, как смена имиджа. Из-за страха, а также из-за того, что я не хотела проблем в школе (мой новый внешний вид, а именно яркий цвет волос, точно не вписался

бы в рамки школьного устава), я решила отложить такое решение на потом. И вот летом, когда все экзамены были позади, я все же решилась. На следующий же день после выпускного пошла в салон и осуществила свою мечту.



Теперь с новой стрижкой и цветом волос (который я периодически меняю) я чувствую, что школа действительно осталась в прошлом, началась моя взрослая жизнь, совершенно другая, но не менее интересная.





Дарья Шеменова  
Фото Семена Левченко

## ЮНАРМЕЕЦ ГОДА

*16 сентября стартовал прием заявок на региональный конкурс «Юнармеец года». Участниками конкурса могли стать юнармейцы в возрасте от 14 до 17 лет, состоящие не менее одного года в рядах регионального отделения Всероссийского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» в Калининградской области. Финал конкурса прошел 18 ноября в городе Светлогорск, куда была приглашена редколлегия газеты «Летучка»*

Юнармия — Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение, созданное в 2016 году по инициативе Министра обороны РФ Сергея Шойгу. Движение «Юнармия» уже объединило более 1 миллиона 300 тысяч детей и подростков по всей стране, региональные штабы Движения представлены в 89 регионах России.

Главной целью конкурса является «выявление и поощрение лучших юнармейцев региона, а также повышение качества работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения и обеспечение преемственности лучших традиций военно-патриотического воспитания».

Движение юнармейцев в Калининградской области последние годы активно развивается и набирает популярность. Оно объединяет более 10000 молодых людей и 230 отрядов по всему региону», — отметила министр молодежной политики Анна Мусевич. Конкурсная программа состояла из отборочного этапа, полуфинала и финала конкурса.

В рамках первого блока полуфинала прошел однодневный полевой выезд на базе военно-патриотического центра «Авангард» с организацией соревновательного процесса в личном зачете по нескольким направлениям, в том числе стрельбе, метанию гранаты и оказанию первой медицинской помощи. Второй блок — «Интеллект — мое оружие» — проводился в формате тестирования на знание истории России, а также Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия». В состязании участвовало 123 школьника со всего региона. В полуфинал прошли 75 конкурсантов. До финальных испытаний дошли 12 юнармейцев из школ Багратионовска, Зеленоградска, Пионерского, Гусева, Калининграда и Озерска.

18 ноября в театре эстрады «Янтарь Холл» прошел финал регионального конкурса «Юнармеец года». Поддержать финалистов приехали одноклассники, учителя и родители. Также на финал были приглашены и остальные участники движения. Перед мероприятием каждого участника ждала интересная программа. В ее рамках для участников были ор-

ганизованы различные секции: интеллектуально-развлекательный квиз, мастер-класс «Развитие лидерских навыков», тренинг «Личная эффективность», мастер-класс и практикум «Медиа сопровождение событий», встреча с Героем Российской Федерации, военным летчиком Евгением Алексеевичем Зеленовым, а также просмотр фильма. Были представлены презентационные площадки: выставка современного оружия и военного обмундирования, мастер-классы по оказанию первой медицинской помощи и изготовлению маскировочных сетей для дальнейшей отправки бойцам в зону специальной военной операции.

Помимо площадок на военную тематику были представлены и IT-площадки. Также юнармейцы могли по-

пробовать себя в создании роботов и икон из янтаря. Кроме интересных секций и площадок участников ждал необычный обед — полевая кухня. После окончания программы юнармейцев и гостей пригласили в концертный зал «Янтарь Холла», где состоялось праздничное окончание финала.

Хочется закончить статью словами министра молодежной политики Анны Мусевич: «Сегодня юнармейское движение предоставляет возможность получить знания об истории нашей страны, военных традициях и роли вооруженных сил в защите Родины. На протяжении всего года организуются различные мероприятия, спортивные и интеллектуальные, которые способствуют ведению здорового и активного образа жизни».







Анастасия Василькова

# ПЕРЕМЕНА. ДЛЯ НАС НЕ СУЩЕСТВУЕТ ГРАНИЦ

*Перемены могут быть разными. Одна из них — Всероссийский конкурс для школьников и учащихся СПО «Большая Перемена». Сегодня мы пообщаемся с победителем этого конкурса, региональным координатором, а также очень хорошим моим другом Ильей Исхаковым*

Илья, привет! Мы знаем, что ты уже добился больших высот в своей жизни. Поделись, пожалуйста, с нашими читателями секретами своего успеха. С чего начался твой путь в сообществе «Большая перемена»? Как ты попал на этот конкурс?

Три года назад я подумать не мог, что буду путешествовать по стране и у меня будут друзья из практически всех субъектов. Началось все, когда в мае 2021 года учитель зашла в кабинет и рассказала о конкурсе. Дома я зарегистрировался и принял участие. Снял свою первую видеовизитку, выполнил задания. И вот в июне приходит сообщение, что я прошел на финал Большой перемены 5–7 классов. Сначала я не верил в это, но это оказалось реальностью, и уже через месяц пошел на свою первую смену в Артек.

**Расскажи, какую должность ты занимаешь сейчас? Что тебе это дает?**

Больше года я занимаю должность координатора региональной команды. Благодаря этому могу сам организовывать мероприятия, сотрудничать с организациями. Также это работа с людьми, особенно с теми, кто только пришел в конкурс, мне нравится помогать им познавать Большую Перемену.

**Как ты к этому пришел?**

После первого финала в 2021 году я вступил в региональную команду. Сначала полгода был просто участником, дальше семь месяцев на посту проектного лидера, а затем занял должность координатора, большинство команды посчитали меня достойным кандидатом.

**Что было самым трудным при прохождении конкурсных этапов, а что, наоборот, показалось легким?**

В конкурсе нет чего-то простого или сложного. Каждый этап по-своему легок и по-своему тяжел в прохождении. Наверное, самый трудоемкий — это кейс на дистанционном этапе. А самое лайтовое — тесты.

**Победа! Какие были первые эмоции и мысли после объявления результатов?**

Объявили меня чуть ли не последним. Больше полутора часов награждения уже прошло. И вот называют мое имя. Первая мысль: я смог, наконец-то, спустя три года. Затем вижу друзей, которые кричат от радости. Бегу к сцене, а когда спускаюсь, меня уже встречают соотрядники, обнимают. Один из самых счастливых моментов в моей жизни!

**Куда планируешь потратить деньги?**

Пока что никуда. Положил на сберегательный счет.

**Какие перемены в твоей жизни обозначала Большая перемена?**

Я полностью поменялся. Теперь я открытый, мне нравится заводить знакомства, писать проекты, путешествовать. Большая перемена действительно стала для меня большой переменной!

**Пожелай, пожалуйста, что-то нашим читателям и поделись своими секретами, как не бояться перемен?**

Главное начать, а затем все будет идти своим чередом. Без неудач не бывает успеха. Секретов у меня нет. Нужно уметь проигрывать, признавать ошиб-



ки, но сразу же вставать и идти прямо к своим мечтам. Тогда и только тогда все получится. Успехов вам!

*Надеюсь, после этого интервью у многих появится мотивация и желание принять участие в этом проекте в следующем году. Чтобы это сделать, необходимо зарегистрироваться на сайте конкурса «Большая перемена» и ожидать первых конкурсных заданий. У вас все получится!*





Виктория Король

## СПОРТ ОТКРЫВАЕТ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

*В нашей гимназии учатся умные, талантливые и спортивные ребята, которые ставят перед собой большие цели и успешно их достигают. Герой рубрики — ученица 11 «В» класса Анастасия Голикова, и сегодня мы говорим о спорте*

Здравствуй, Настя. Расскажи нашим читателям, во сколько лет ты начала заниматься спортом? Что тебя сподвигло заниматься именно большим теннисом?

Привет, Вика. С рождения, и это не шутка, так говорят мои родители, потому что я была очень активным, неугомонным ребенком. С самого детства они очень много времени посвящали моему развитию, спорту, и даже в путешествиях наш отдых всегда сопровождался спортивными развлечениями. Когда мне исполнилось четыре года, родители задумались о выборе спорта. Мне нравилось все. Им было сложно понять, что подойдет мне больше всего. Однажды вместо мультиков по телевизору я смотрела турнир по большому теннису, что очень удивило моих родных. После этого родители записали меня на пробное занятие в федерацию большого тенниса, на котором я успешно прошла тестирование по физической подготовке в свои четыре года. Задания были разной направленности: проверяли ловкость, скорость реакции, силу удара, внимательность и выносливость. Например, одно из заданий: нужно было быстро ловить летящие с разных сторон теннисные мячики. Результат удивил тренера и моих родителей: я поймала восемьдесят процентов мячей, также проверили мою карту здоровья и предложили начальные занятия по двадцать минут три раза в неделю. Так я занималась на протяжении двух лет. Занятия усложнялись в соответствии с возрастом. Я с любовью и благодарностью вспоминаю эти первые тренировки, именно они позволили мне влюбиться в этот спорт, которому я посвятила двенадцать лет своей жизни.

В большом теннисе очень важную роль играет тренер. Менялись ли они? Кто из них был самым важным в твоей жизни?

Спасибо тебе за этот вопрос. Для меня тренер — это наставник, профессионал, человек, личными достижениями которого мы гордились, он был и является примером для меня. На данный момент мой любимый тренер работает с ребятами в Московской академии спорта большого тенниса, поэтому сейчас я не могу продолжить свои тренировки под его руководством. Егор Петрович Шалдунов — очень важный человек в моей жизни, который улучшил во мне дисциплину, характер, силу воли, любовь и уважение к спорту и самой себе. Он научил меня всем техникам и навыкам на уровне, который позволил мне не раз становиться призером Республиканских турниров. Для меня он спортсмен и наставник с большой буквы, ведь он сам достиг больших результатов, участвовал в международных турнирах «Большого шлема», был личным тренером президента Республики Казахстан.

**Что в большом теннисе тебя привлекает? Что дается легко, а что вызывает затруднения?**

Теннис считают необыкновенной, красивой, умной и очень зрелищной игрой. Как говорила Л.Д. Преображенская, «теннис — это не просто перебивание мячей на другую сторону, это единоборство интеллектов и одновременно состязание в силе, ловкости, выносливости, хитрости». Ведь это как скоростные шахматы на большой площадке, где нужно уметь ментально принимать решение и действовать безошибочно, предугадывая и опережая действия своего соперника.



ка. Именно это мне очень нравится в большом теннисе. Мне все нравится: игра, процесс, спортивная одежда, ракетки, кроссовки, мячи. Легко взять ракетку в руки, затруднения вызывает достойный соперник и бесконечная борьба с самим собой в решающие мгновения игры.

**Каким еще спортом ты занимаешься?**

Мы переехали в Калининград, надеясь продолжить тренироваться под руководством Егора Петровича Шалдунова, который в это время со своей семьей тоже переехал сюда, но большой теннис в нашем городе совершенно не развит, поэтому он принял приглашение Московской академии большого тенниса и сейчас успешно там работает. Наверное, данные обстоятельства повлияли на мою даль-



нейшую спортивную жизнь. В гимназии мне посчастливилось встретить еще одного очень важного человека в моей жизни, нас с ней объединяет любовь к спорту. Этот человек заслуживает особого внимания и уважения в нашей школе, она профессионал своего дела, и ты, конечно, знаешь, о ком я говорю, это педагог по физической культуре Валентина Петровна Алешина. С пятого класса под руководством Валентины Петровны я участвую во всех спортивных мероприятиях нашей школы по баскетболу, стритболу, мы неоднократно становились призерами и победителями. Я увлекаюсь разными видами спорта, играю летом в Янтарном в пляжный волейбол, большой и настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол классический, гандбол, футбол, хоккей на траве.

### Какие спортивные достижения у тебя есть?

Давай я назову самые значимые достижения для меня.

Первое и памятное — Победитель Республиканского чемпионата 2014 года по теннису среди детей 6–8 лет в турнире «Красный мяч». Из последних турниров по теннису — 2 место в парном разряде на юношеском турнире по теннису памяти председателя ФСОП «Россия» Александра Шипилова в 2019 году

Очень веселыми в копилке моих достижений являются три золотых знака отличия по ГТО 3, 4, 5 ступени, которые я получила под руководством Валентины Петровны, она готовила меня и прошла со мной все этапы от разминки до вручения золотого знака отличия, за что я ей очень благодарна.

В этом году я заняла первое место на Олимпиаде муниципального уровня по физической культуре среди девушек, в котором принимали участие 234 девушки, теперь готовлюсь к региональному этапу.

В командных достижениях — второе место в соревнованиях по баскетболу 3×3 «Спартакиады школьников» среди команд девушек общеобразовательных учреждений Ленинградского района города Калининграда в 2022–2023 учебном году, а также первое место в Спартакиаде школьников «Президентские спортивные игры» в 2018–2019 учебном году

Самое веселое — первое место в фестивале спорта и здоровья среди учащихся 5–6 классов по прыжкам на скалке среди общеобразовательных учреждений города Калининграда в 2018 году (110 раз за минуту)

### Чем ты еще занимаешься, помимо спорта, есть ли у тебя другие достижения?

Очень люблю рисовать, это моя отдушина. Как говорит моя мама, снимаю стрессы арт-терапией. Была призером



Международного фестиваля «Дети рисуют мир. Центральная Азия», лауреат второй степени фестиваля «Звезды Балтики». Вообще, люблю пробовать все новое, например, стала победителем в командном Международном турнире по робототехнике «Янтарный робот — 2018», где участвовала вместе со своей лучшей подругой Мари Аванян, ученицей нашей гимназии. Или, например, заняла 3 место в региональном отборочном этапе IV «Все-российской олимпиады по 3D технологиям». Самая любимая награда моей мамы — медаль «Одаренный ребенок» от 27 апреля 2016 года, в этом же году меня внесли в международную энциклопедию «Лучшие в образовании».

### Как ты любишь проводить свободное время, расскажи, пожалуйста?

В кругу семьи. Мы очень любим готовить, путешествовать, играть в настольные игры, катаемся на велосипедах. Личного времени у меня очень мало, но если оно у меня появляется, то я провожу его с друзьями.

### Какие советы ты можешь дать ребятам, которые в будущем захотят связать свою жизнь со спортом?

Спорт — это увлекательный процесс, который может стать частью тебя и твоей жизни, нужно пробовать все, участвовать везде, ведь никто не знает, какой талант скрыт в ребенке, в какой момент он проявится. Да, это огромный труд, усилие над собой, дисциплина, все это дает плоды в будущем. Самое важное — найти свой вид спорта, который будет тебе по душе, только в этом случае ты почувствуешь себя счастливым, сможешь достичь желаемого результата. Успех не приходит к ленивым, нужно много работать над собой. Спорт помогает сформировать желания, мечты и цели, а они формируют личность.

### Какой у тебя спортивный девиз?

Это фраза, которую часто приводит в пример мой папа: «Тренируйся с теми, кто сильнее. Не сдавайся там, где сдаются другие. И победишь там, где победить нельзя».





Мария Кириллова

## БЫЛО И СТАЛО: СТУДЕНТЫ О ПЕРЕМЕНАХ

*Согласитесь, перемены волнительны всегда. Особенно, когда ты заканчиваешь школу и ступаешь на совсем другой, взрослый путь. Сегодня мы погрузимся в разноеобразие волнительных перемен выпускницы нашей школы, а вы решите, настолько ли страшны такие перемены в жизни*

А поможет нам в этом погружении бывшая ученица 32 гимназии — София Привалова, которая с уверенностью сделала этот шаг и с радостью согласилась ответить на несколько вопросов по поводу окончания школы и университетской жизни.

**Привет! Расскажи немного о себе. Когда ты закончила школу? Куда поступила? Какие предметы сдавала?**

Меня зовут Соня Привалова, я заканчивала школу в 2023 году — всего лишь полгода назад. Я поступила в БФУ им. Канта. На самом деле, вариантов было много: и московские, и петербургские вузы. Однако я остановила свой выбор на вузе Калининграда, и нисколько не пожалела о своем выборе. Я поступила на такую специальность, как филология, сдавала для поступления экзамены по литературе, русскому языку и математике, это основные предметы, и по английскому языку. Гуманитарий — это точно про меня!

**Было волнение непосредственно перед экзаменами? Как эмоционально прошел твой первый шаг во взрослое будущее?**

Перед экзаменами настроение, конечно же, было очень волнительное, состояние беспокойное. Ведь ЕГЭ — это испытание для каждого, несмотря на твою закалку и характер. Это, определенно, большой стресс для организма в целом. И я этот стресс переживала по-своему. Я знала, что сделала все возможное, чтобы сдать экзамен. И какой результат бы ни пришел, его я восприму по установке «что будет, то будет». Особенно волнительно было перед литературой, потому что это был решающий предмет, по которому судят о знаниях в гуманитарных специальностях.

**Поступление в университет — огромная перемена в жизни. Как ты с ней справилась? Смогла ли адаптироваться в новой компании? С новым материалом и преподаванием в университете?**

Шагать во взрослое будущее было также волнительно. Ведь, с одной стороны, ты радуешься окончанию экзаменов, отгремевшему выпускному. С другой стороны, к тебе приходит осознание того, что школы уже не будет, ты ступаешь на совершенно новый путь — институт. И тогда ты понимаешь, что в школе постоянно кто-то за тобой бегает, дергает, мотивирует: «давай», «делай», «трудись». В универ-



ситете же помогает лишь твоя собственная мотивация. Там каждый сам за себя, и тебе нужно проявить ответственность полностью. Это, конечно, тоже накладывает определенные переживания. Но я лично прожила этот момент благоприятно для себя, как будто бы самый страшный период миновал и я уже определяю сама свой будущий путь.

Я с вдохновением, трепетным ожиданием приближалась к моменту поступления в университет. После поступления все эмоции прошли, я вписалась в этот новый для себя темп жизни. Новые преподаватели, другие

предметы. Конечно, теперь я говорю, что в школе учиться легче, хотя раньше считала по-другому. В университете все усложняется в тысячи раз, ведь каждая специальность требует сильных знаний в определенной сфере. Я, безусловно, смогла адаптироваться в этой новой компании, нашла общий язык как с однокурсниками, так и с преподавателями.

В итоге все получилось даже лучше, чем я планировала! Мне нравится профиль. Я рада, что поступила именно туда, куда будто бы должна была поступить. Мне безумно нравятся предметы, нравится чтение и препода-

даватели, которые дают очень много возможностей для реализации своего потенциала.

В общем и целом, я в восторге от университета. Для меня это особенная атмосфера, которая отличается от школы, и это ощущение мне очень нравится. Я бы хотела сохранять этот настрой как можно дольше.

### **А как проходит общественная жизнь в университете? Помогает ли она с адаптацией?**

Общественная жизнь, сразу говорю, у нас очень активная. Это то место, куда ты приходишь и сразу видишь различные клубы, секции, лекции и даже спортзал. Возможностей, чтобы обрести себя как личность, чтобы проводить досуг с друзьями или одному, очень много. Такая активная общественная жизнь, безусловно, способствует адаптации в обществе, в вузе, и в целом среди твоих одногруппников.

### **Соня, ты не жалеешь о своем выборе? Всегда ли была уверена в том, что этот выбор правильный? А кто или что помогло справиться тебе с этой огромной переменой в жизни?**

О выборе специальности я не жалею ни на копейку. В выборе вуза же была настороженность, я не могла быть уверена сразу. Пока ты не поступишь в вуз, не пообщаешься с преподавательским составом, не освоишь предметы, ты не сможешь составить четкое представление о вузе. Сейчас стереотипы развеялись и мои волнения тоже. БФУ им. Канта, наш региональный вуз, постоянно развивается, особенно в гуманитарных специальностях, и дает очень сильный материал.

Велика роль и моих родителей. Ведь всю мою школьную жизнь, в особенности весь одиннадцатый класс, они очень сильно меня поддерживали, всегда говорили важные слова о том, что, как бы я ни сдала экзамен, все в жизни сложится так, как и должно сложиться. Независимо от результатов я всегда чувствовала, что близкие на моей стороне, со мной. Сейчас я вспоминаю эти моменты с безумной благодарностью, ценю их заботу. Ну и, конечно, помогли друзья. Когда ты понимаешь, что вы сидите в одной аудитории, в одинаковых условиях и ты проходишь это испытание не один, становится гораздо легче. Это понимание не только снимает стресс на экзамене, но и способствует будущей интеграции в студенческую жизнь.

Так что не бойтесь перемен. Учитесь, сдавайте экзамены, поступайте. Живите насыщенной жизнью. И помните, что любые перемены зависят от вас. Пусть они будут только позитивными.



## **ГОТОВЫ ЛИ ВЫ МЕНЯТЬСЯ?**

Александра Бондаренко

*Имидж — это важная тема для каждого человека. Имидж зарождает первое впечатление о человеке, поэтому, наверное, каждый хотя бы один раз задумывался о том, чтобы что-то в себе изменить*

Имидж, бесспорно, влияет на внутреннее состояние человека. Часто люди пытаются измениться внутренне посредством изменения внешности. Смена имиджа является неким «толчком», «первой ступенью» для более глубоких перемен во внутреннем мире человека.

Говорят, что имидж человека часто отражает его характер. Можно предположить, что люди с яркой, эксцентричной внешностью часто бывают более открытыми и творческими. Но это не всегда так. Иногда и заядлый активист может любить черные роботы. Но мы говорим о впечатлении.

Вы и сами можете не заметить, как меняете свой имидж каждый день в зависимости от ситуации. Так как оценка внешнего облика часто является первым суждением о человеке, люди меняют его для создания хорошего впечатления. Например, на собеседование человек скорее всего наденет строгий костюм, чтобы показать себя как надежного и ответственного сотрудника. На прогулку с друзьями этот же человек, наоборот, выберет образ более открытый и комфортный ему самому.

Часто происходит так, что у людей, которые работают в одной сфере или интересуются одним и тем же, имидж достаточно схож, хотя считается, что это очень индивидуальная вещь. Для определенной сферы деятельности существует особый стиль. Например, для людей, работающих в органах власти, приветствуется официально-деловой стиль одежды.

Имидж часто дисциплинирует нас, позволяет нам не нарушать моральные нормы. Существует стереотип, что экстравагантные люди не серьезные в коммуникации. Это не всегда так.

За счет внутренних переживаний и эмоций мы формируем образ. Веселый человек может использовать яркие цвета в одежде и использовать необычные аксессуары. Это не значит, что этот человек несерьезный. Возможно, он просто оптимист и старается видеть в мире только положительные вещи.

Мы провели опрос среди учащихся, задав им три вопроса:

*Боишься ли ты менять свой имидж?  
Хочешь ли ты изменить что-нибудь в своем имидже, если да, то что?  
Как ты считаешь, у людей, интере-*

*сующихся одним направлением, например, искусством XXI века, есть схожие черты?*

### **Екатерина Макарова**

Я не боюсь менять имидж, наоборот, мне это даже нравится! Мне хотелось бы иметь волосы чуть длиннее, чем сейчас.

Я думаю, что да, есть схожие черты, потому что часто так происходит, когда группа людей интересуется одним и тем же, то они и внешне могут быть друг на друга похожими.

### **Дарья Васина**

Мне нравится моя натуральность, покрасить волосы или немного сменить стиль — можно, кардинально — нет. Я бы хотела подкачать некоторые части своего тела в спортзале, поставить брекеты и, наверное, все.

Внешний вид человека не зависит от его увлечений и хобби. Допустим, я могу быть с розовыми и короткими волосами, но при этом обожаю историю XV века.

### **Руслана Старикова**

Я не боюсь менять имидж, но кроме волос. Я всегда рада попробовать что-то новое, если это будет в рамках моего желания и возможностей. Скорее всего, я хочу поменять что-то в стиле одежды и научиться делать крутой макияж.

Наверное, люди, интересующиеся чем-то одинаковым, имеют что-то схожее во внешнем виде, потому что при потреблении информации они забирают часть познанного в свой образ.

### **Елизавета Словохотова**

Я боюсь экспериментировать с имиджем, так как можно измениться в худшую сторону и совершить ошибку, которую уже не исправишь. Особых изменений в своем имидже я бы не хотела видеть, так как меня он устраивает, однако лишь если брать что-то не очень глобальное. Например, немного подстричь волосы, я бы согласилась.

Схожесть интересов влияет на внешний вид человека, на то, как он себя ведет и в целом на его жизнь, поэтому внешний вид людей одной профессии обязательно в чем-то будет похож.

Что ж... Ответы разные, но вывод один. Экспериментируйте! Не пробуйте, вы не узнаете, нужно ли это вам и стоит ли что-то менять.



Мargarита Рудник  
Фото автора

## НОВОГОДНИЕ ЧУДЕСА

*Новый год — волшебное время, когда все: и дети, и даже взрослые — начинают верить в чудеса. В воздухе витает особое новогоднее настроение, которое и дарит нам ощущение праздника. А сколько мероприятий проводится для создания этого настроения, и не перечесть. Я побывала на нескольких из них*

С 27 декабря по 3 января от Южного вокзала до Зеленоградска и обратно курсировал Новогодний экспресс — по-новогоднему украшенная «ласточка», в которой, наряду с обычными пассажирами, путешествовали Дедушка Мороз и Снегурочка. На протяжении всей поездки самый зимний волшебник с помощницей прогуливались по вагонам, уделяя внимание каждому маленькому пассажиру. И стишки слушали, и песенки, и селфи делали со всеми желающими, и, конечно, каждый маленький пассажир получил сладкий подарок от Снегурочки — пряник в виде снежинки или снеговичка.

А в самом Зеленоградске новогоднего волшебства ничуть не меньше. Нарядно украшенные улочки города сами по себе создают новогоднюю атмосферу. Добавить ощущение праздника может только Парад Дедов Морозов! Да не простой, а уже шестой по счету!

Каждый день с 28 декабря по 8 января от главной елки Зеленоградска по Курортному проспекту, городской набережной и к главной площади города маршировали более двух десятков Дедов Морозов на радость жителям и гостям приморского городка. Во главе колонны — вагончик со Сне-





гурочками, которые приветствовали всех на своем пути. Дедушки Морозы браво шагали по улицам города, раздавая на ходу конфеты самым маленьким зрителям шествия и приветствуя всех прохожих оглушительными поздравлениями «С Новым годом!»

В Калининграде в новогодние праздники тоже было чем заняться. На острове Канта возле Кафедрального собора с 22 декабря по 14 января развернулась веселая новогодняя ярмарка. 15 сувенирных лавок и 20 лавок со стрит-фудом расположились под яркими арками иллюминации и радовали посетителей вкусной едой, красивыми сувенирами и оригинальными фотозонами. А на самом Кафедральном соборе каждые 30 минут с 17 до 21 часа демонстрировалось красочное лазерное шоу.

Новый год — время чудес и волшебства, им был наполнен каждый день зимних каникул и каждый уголок нашей маленькой области, нужно было только присмотреться.



Дарья Васина

## СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ

*Семья и семейные праздники имеют особое значение в жизни каждого человека. Эти моменты сплавляют нас и создают незабываемые воспоминания, которые останутся с нами на всю жизнь. В этом тексте мы рассмотрим важность семьи и роли семейных праздников в нашей жизни*

Семья — это тот круг близких и родных людей, которые всегда поддержат и примут тебя таким, какой ты есть. Семейные связи формируются на основе взаимопонимания, уважения и любви и служат основой для создания благополучного общества. Члены семьи поддерживают друг друга в самых трудных жизненных ситуациях и радуются успехам и достижениям одного из них. Семья — это тот теплый и уютный уголок, где всегда можно найти поддержку и понимание.

Семейные праздники играют важную роль в жизни каждой семьи. Они сплавляют близких людей, создают атмосферу радости и счастья. Вместе семья отмечает такие праздники, как Новый год, Рождество, Пасху, День рождения и многие другие. Эти дни становятся особыми, потому что это моменты, когда семья собирается вместе, чтобы отметить событие и провести время друг с другом. Во время семейных праздников мы делимся эмоциями и радостью, обмениваемся подарками и наслаждаемся прекрасной компанией.

Кроме того, семейные праздники позволяют нам укрепить взаимоотношения в семье. Они помогают нам лучше узнать друг друга и расширить круг общения. В эти дни мы проводим вре-



мя вместе, обсуждаем события, планируем будущее и накапливаем общие воспоминания. Семейные праздники способствуют развитию хороших семейных традиций, которые передаются из поколения в поколение и укрепляют связь между родственниками.

Организация семейных праздников требует внимания к деталям и творческого подхода. Каждый член семьи может внести свой вклад, чтобы сделать предстоящее событие незабываемым. Создание атмосферы праздника тре-

бует усилий, но в результате мы получаем радость, счастье и единство. Важно помнить, что важна не роскошь праздника, а его смысл и воздействие на людей.

Семья и семейные праздники имеют огромное значение в нашей жизни. Они поддерживают нас в трудные времена, радуют нашу душу и создают незабываемые воспоминания. Берегите и цените свою семью, проводите время вместе и отмечайте семейные праздники, чтобы укрепить связь и создать неповторимые моменты счастья.



Арина Мельник

## ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА

*Первая дуэль... Звучит сильно, не так ли? Револьвер выжидает: он заряжен и готов бросить вызов. Грядут сомнения и смелые решения. Совсем скоро раздастся звук, знаменующий конец всех недоговоренностей и страха, ведь назад пути уже не будет*

Ветер колышет травы, что подозрительно держат молчание. Возникает ощущение, что все вокруг затаило дыхание, выжидая исход этого столкновения. Напряженная тишина сковала все вокруг, в том числе и мой разум. Может, отступить? Решить все дело миром и разойтись... Вдох-выдох. Нет, я не отступлюсь. Я не из их тех людей, кто бросает собственные слова просто так.

«Перемены нужны, нельзя их бояться», — твердят лозунги многих жизненных кредо в социальных сетях! А сколько смысла сокрыто в этом небольшом слове «перемена». Об этом говорят почти везде. Без перемен не будет движения, ведь обновление есть неминуемая стадия не только человеческого, но и всего мирового существования.

Мы являемся теми, кто мы есть, и живем так, как живем сейчас, только благодаря переменам и тому, к чему они нас сумели привести. Людям, обще-

ству и всему миру в целом свойственно меняться, упразднить старое и придумывать новое. Какой смысл в страхе перед неизвестным, если оно в любом случае неизбежно? Людям, не желающим что-либо менять в своей жизни, рано или поздно, но придется принять тот факт, что однажды кто-то может показаться им лучше, чем они сами; вам предпочтут другого человека; придется сменить место жительства, а некоторым случится отправиться на другой край света в поисках долгожданных ответов на вопросы.

Чувствуешь, дорогой читатель? Это грядущее. Оно прочно повисло в воздухе. Пора взяться за дело и что-то реформировать в своей жизни! Никогда не поздно пробовать то, что раньше не делал. Возможно, необычный образ, стиль вдохновят собственное сердце, стучащее каждое мгновение, на великие свершения. Наконец-то выздоровеет кто-то из родных, жизнь заиграет новыми красками, когда поразит осоз-

нание важности бесценного здоровья, которым мы наделены всего раз.

Пора открыть окно и глаза: пускайте ветер перемен! Позвольте ему проникнуть в вашу жизнь и помочь вдохнуть по-новому. Мысли претерпят изменения, разум откроет новые двери возможностей, а сам стиль жизни претерпит долгожданную революцию старого, уже уходящего вдаль прошлого. К слову, без изменений случится застой, общество застрянет в одной точке, а некоторые могут потерять надежду.

«Главная мера ума — это способность меняться», — считал выдающийся физик Альберт Эйнштейн. Интересно, что даже великие умы считают необходимостью давать дорогу будущему во имя прогресса и развития человеческого уровня жизни.

Выстрел. Пуля уже выпущена — пришел черед твоего хода, Маша, но я намерена стоять до конца.







Мария Кириллова  
Иллюстрация автора

## КОГДА СЕРДЦА НЕ ТРЕБУЮТ ПЕРЕМЕН

*Два абсолютно разных мнения в рамках формата статьи столкнутся сегодня в честном поединке. Сражение влечет за собой изменение, однозначно. Тем не менее перемены — это лишнее слово в жизни человека. И я не бросаю слова на ветер*

Бросать слова, ждать подачки и возможности от ветра перемен — знакомое явление для многих, не так ли? Мы часто говорим о важности перемен, ждем попутного ветра и надеемся на изменение чего-то к лучшему. Попутный ветер. Будет ли он вообще? А принесет ли плоды, окупит ли он стресс и старания во время тех самых изменений? Давайте разберемся в моей позиции о том, почему в жизни не стоит ничего менять.

Мы знаем, что любая перемена в жизни: переход в новую школу, секцию, общение с новым человеком или даже покупка новой обуви — не всегда благоприятно воспринимается человеком. Перемены в жизни считаются выходом на новый этап, чем-то положительным и вдохновляющим. А разве не из-за самовнушения люди воспринимают изменения в своей жизни как что-то благоприятное? Потому что бояться выйти из зоны комфорта. «А смогу ли я приспособиться к новым обстоятельствам?» — уверена, что каждый задавал себе этого вопрос в переломный период своей жизни. Мы знаем, что изменение обстоятельств влечет за собой последующее улучшение качества нашей жизни, но что будет, когда вы достигнете той точки, когда ваша жизнь уже будет вас удовлетворять? Зачем перемены тогда?

Вы правда считаете, что чем больше перемен у вас случилось в жизни, тем лучше становится качество этой жизни? Да, с общением такая теория не работает, ведь если наука, искусство и культура перестанут развиваться, то мы постепенно будем походить на древних людей, не способных гармонично жить на нашей планете. Тем не менее природа существовала до людей и будет существовать еще множество веков после нас, она неизменна, поэтому прекрасна. И поэтому природа — это единственная постоянная, которая может дать тебе уверенность в завтрашнем дне.

Люди — это часть природы, и если бы люди походили на цветы, мир был бы гораздо спокойнее. В идеале, мы могли бы спокойно жить эту жизнь, быть полезными природе, выполняя свои жизненные функции, и с достоинством этот мир покидать. Однако человек жаждет изменений, удовлетворения своих бесконечно нарастающих потребностей и новых обстоятельств, которые закаляют его раз-

ум и душу. Вы можете пойти против этой устоявшейся веками системы. Ничего не менять в своей и так гармоничной жизни. И тогда вам больше

не надо будет ждать попутного ветра перемен, в ауре всемирной погони за самосовершенствованием и реализации своих амбиций.





Никита Поляков  
Фото Дарьи Кочетовой

## ПЕРЕМЕНА — МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

*Школьная перемена — это маленькая жизнь. Это время, когда дети вырываются с занятий, из учебных стен и впускают свободу в свои души. Среди шума и радостного гама перемены можно ясно уловить звуки смеха, восторженные крики и даже небольшие споры*

В нашей школе пять основных перемен: три перемены по двадцать минут, одна десять минут и одна пятнадцать минут. Кто-то в это время ходит поесть в столовую, кто-то играет в игры на телефоне, а кто-то даже может сделать домашнее задание.

В нашей школе есть много мест, где можно отдохнуть или занять себя чем-то. Например, можно сходить в библиотеку на втором этаже или почитать учебники по разным предметам на маленьких книжных полочках. Для тех, кто любит игры «для разума», на втором этаже можно сыграть в большие шахматы.

Всегда есть люди, которые любят поесть перед самостоятельной или контрольной работой, или те, кто просто проголодался. В школе есть два места, где можно перекусить: большая столовая на первом этаже и буфет на четвертом.

На школьных переменах старшеклассники дежурят в коридорах или на лестничных площадках, ребята из начальной школы бегают и дурачатся в игровом модуле на третьем этаже. Ребята из средней школы любят поболтать или поиграть в игры на телефоне. Во что же они играют? Первая группа игр известна как шутеры (стрелялки), вторая — пиксельные игры. Вариантов игр из этой группы очень много.

Многие ребята просто «сидят» в социальных-сетях.

Перемена — это возможность для детей насытить свои уставшие мозги свежим воздухом, встретиться с друзьями, рассказать друг другу о последних новостях и просто провести время вместе. Кто-то предпочитает играть в футбол или в баскетбол в спортзале. Другие же собираются компаниями, чтобы рассказать о своих успехах или поделиться заботами и проблемами.

Школьная перемена — единственное время в течение дня, когда дети могут свободно выбирать, чем заняться. И это настоящее чудо для развития и общения. Дети могут учиться общаться, договариваться и вместе находить решения различных проблем, которые возникают в их маленькой жизни. И хоть это всего несколько минут, эта переменка оставляет яркие следы и воспоминания в детских сердцах.





Константин Дегтяренко

# КАК ВЫЛЕЗТИ ИЗ БОЛОТА

*В токсичной среде вас буквально травят ядовитым веществом, у которого нет ни цвета, ни запаха, ни вкуса... Попадая в такие отношения, люди задаются вопросом: как найти выход из этой ситуации и в дальнейшем избежать подобных отношений?*

Ни для кого не секрет, что каждому человеку на его жизненном пути встречаются недоброжелательные и токсичные люди. К сожалению, это утверждение относится к разряду тех, которые невозможно отрицать. В некоторых случаях такие взаимоотношения растягиваются на длительное время и оставляют ощутимые последствия, которые оказывают пагубное влияние на жизнь человека.

## Токсичные отношения — что это такое?

Токсичными отношениями называют те отношения, в которых человек чувствует себя плохо в течение длительного времени. Это может быть воздействие как действительно обидных шуток, так и буллинга. В некоторых случаях в таких отношениях доходит и до физического насилия. Основная опасность таких отношений кроется в том, что они разъедают личность человека изнутри, тем самым не позволяя ему быть счастливым и жизнерадостным.

## Признаки токсичных отношений и их проявления в общении

Для того чтобы распознавать токсичные отношения, следует различать их характерные признаки:

- Контрастность ощущений — покидая токсичную среду, человек испытывает радость, умиротворение и облегчение.
- Неспособность объяснить плохое самочувствие — человек не может выделить проблему своего плохого настроения при общении с кем-либо.
- Несоответствие ожидаемого действительному — человек предполагает, что ему комфортно находиться в определенной среде, однако внутренние ощущения показывают диаметрально противоположное.
- Присутствие скрытого слоя в отношениях — того, что постоянно ускользает из виду при попытке направить свои сознательные усилия на понимание этого невербального явления.
- Наличие в отношениях лжи, манипуляции и игнорирования потребностей — токсичный человек использует эти приемы, чтобы воспользоваться ресурсами своей жертвы.

## Что же делать в таких ситуациях?

На самом деле, вариантов выбраться из токсичной среды существует несколько. Разберем действия, которые определенно помогут это сделать:

Постарайтесь ограничить общение с человеком, при взаимодействии с которым вы испытываете негативные эмоции.

Научитесь различать манипуляции и просьбы — если человек просит вас о чем-то напрямую, то это просьба. Просьбу можно выполнить или отказать в ней. В случае использования человеком хитростей и обмана, чтобы заставить вас что-либо делать, это действие является манипуляцией.

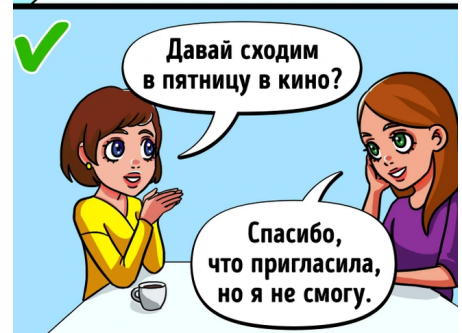
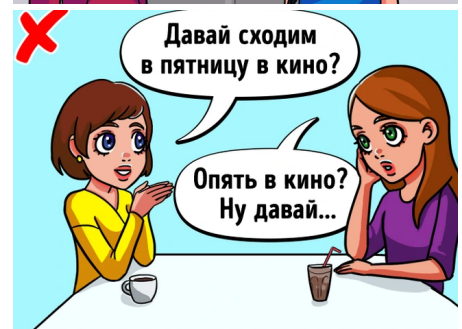
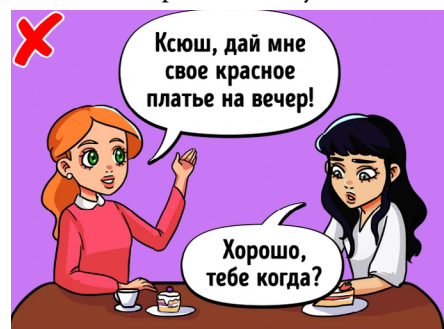
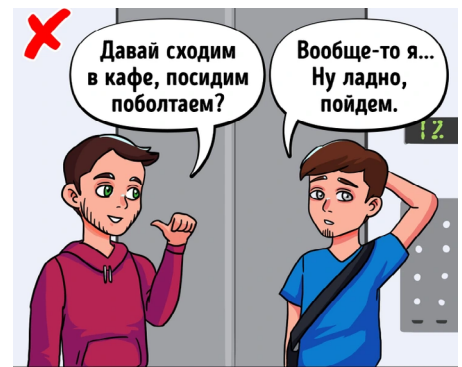
Не бойтесь быть прямолинейными при общении. Мягкость характера достаточно сильно привлекает токсичных людей. Четко приняв решение, отстаивайте его.

Говорите «нет», когда вы действительно чего-либо не хотите. Вы не обязаны исполнять все просьбы окружающих вас людей. При этом учитите: если вы можете сказать «нет», то умейте и сами принимать отказы.

Попробуйте начать планировать свои дни и записывать значимые для себя события и мысли; заведите для этого занятия ежедневник. Это позволит разобраться в своих идеях и сконцентрировать внимание на решении каких-либо поистине важных проблем.

Чтобы покинуть токсичную среду, несомненно, придется затратить большое количество ресурсов. Не бойтесь просить помощи и поддержки у своих родственников и близких друзей — выход можно найти абсолютно из любой неблагоприятной ситуации.

**НЕТ** означает  
**НЕТ!**





София Дмитриева

# ЦИФРОВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

*До миров из книг Виктора Пелевина еще далеко, но если бы общество, жившее два века назад, взглянуло на наши технологии, то оно было бы поражено не меньше, чем читатели книг писателя*

В начале XIX века население планеты Земля достигло 1 млрд человек. Уже в первой четверти XX века численность людей превысила 2 млрд, а сегодня нас и того больше — 8 млрд. Менялось наше количество, культура, уровень образования и привычки, но неизменной чертой общества оставалась потребность в коммуникации.

Люди искали разные способы понять друг друга, оставаться на связи: придумывали языки, отправляли письма голубиной почтой на дальние расстояния, изобрели транспорт, который помогал добраться до собеседника быстрее. Верхушкой айсберга стало появление Интернета, с помощью которого стало возможным обмениваться информацией в считанные секунды.

Сегодня многие задачи выполняются онлайн: школы автоматизируют работу с помощью программ и приложений, компании создают сайты для взаимодействия с клиентами и покупателями, а родители поддерживают связь с детьми через мессенджеры и соцсети. Развитие технологий в наше время можно назвать цифровой революцией, потому что еще никогда они не прогрессировали так интенсивно, как сейчас. А как именно технологии влияют на людей? Что изменяется в обществе вместе с их эволюцией? Яркие примеры из жизни помогут найти ответы на вопросы.

Представим наиболее привычную среду как для нас, подростков, так и для учителей: что изменилось в школе после появления смартфонов у большинства учащихся?

Сложно сделать однозначный вывод. С одной стороны, постоянный доступ к сети позволяет находить нужную информацию в любое время, ребята не ограничены только общением с одноклассниками, а способны связаться с близкими им людьми. Но порой школьники упускают возможность узнать получше тех, кто находится ближе. Одноклассники могут оказаться весьма интересными собеседниками, но вряд ли мы сможем заинтересоваться друг другом, если всегда предпочитать новому общению привычное старое. В рамках общения технологии не всегда хороши, школьники становятся более отдаленными и равнодушными по отношению друг к другу.

А если рассмотреть Интернет в школьной жизни со стороны процесса обучения? Взрослые часто говорят



о вреде постоянного доступа к сети: ученики списывают на контрольных, отвлекаются на уроках и не концентрируются на материале. Однако мне кажется, что с появлением Интернета учиться стало в разы легче. Стоит вспомнить рассказы родителей, как они могли копаться в библиотеках часами в поисках информации, которую мы можем найти за считанные секунды. Сейчас у студентов есть возможность учиться из любой точки мира, мы можем общаться с людьми, чья культура отличается от нашей. Информационное поле расширилось в тысячи раз, а учебный процесс стал более мобильным, что дало больше возможностей для личностного развития.

Интернет и его роль в школе многогранна. Помимо влияния на общение

и доступ к информационному полю нельзя забывать о том, сколько информации хранится даже в нашей гимназии об учениках, их успеваемости, педагогическом составе. Если бы не было удобных таблиц в Excel, файлов в Word и принтеров, с помощью которых можно перевести информацию в бумажный формат, учителя трагично бы в разы больше времени на сбор, обработку и сохранение информационного потока. Я думаю, автоматизация является однозначным плюсом.

Технологии изменили жизнь каждого человека и общества в целом. Стало намного легче выполнять бытовые задачи, мы можем быстрее обмениваться информацией и учиться эффективнее. Цифровая революция сделала взаимодействие в обществе удобнее.





Вера Нестерова

# ЦИФРОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Образование является одним из ключевых факторов развития общества, формирования личности и профессионального успеха. С учетом быстрого развития технологий, изменений в экономике, активной глобализации современное образование должно своевременно адаптироваться к этим изменениям, чтобы не потерять актуальность и обеспечить профессиональное становление специалистов в условиях информатизации*

Образование в будущем ждут изменения. Так как технологический прогресс не стоит на месте, школьные дисциплины придется реформировать и совершенствовать. С развитием искусственного интеллекта многие традиционные методы обучения будут заменены на более эффективные. В этой статье предлагаю вам ознакомиться с некоторыми тенденциями образования в не таком уж и далеком будущем.

## ТОП-трендов 2024

### Онлайн-обучение

Пандемия 2020 года показала всем, что дистант определенно имеет ряд своих плюсов. Онлайн-курсы, вебинары, видеоконференции и другие формы дистанционного обучения становятся популярными среди студентов и преподавателей. Постепенно школы и вузы начинают создавать возможность заочного обучения (такое обучение, кстати, доступнее и дешевле), открываются виртуальные школы, которые могут не только дать базовый учебный фундамент, но и подготовиться к экзаменам. Это позволяет учиться в любое удобное время из любой точки мира с учетом индивидуальных потребностей каждого студента.

### Искусственный интеллект

Искусственный интеллект (AI) уже используется в образовании для автоматизации некоторых процессов, таких как оценка знаний студентов или анализ больших объемов данных. Нейросети позволяют преподавателям быстро найти необходимую информацию для подготовки материала к лекции, а ученики могут с их помощью черпать идеи для проектов. Сейчас нейросети способны допускать ошибки и не всегда давать корректную информацию. Но программисты не сидят сложа руки, и в будущем этот дефект будет устранен.

### Персонализированное обучение

Развитие технологий поможет создавать специальные персонализированные учебные программы для каждого ученика с учетом его способностей. Определенный темп поможет разжечь интерес к образованию и повысить эффективность получения знаний учениками и студентами.

### Социально-эмоциональное обучение

К сожалению, из-за постоянного погружения в виртуальный мир современному поколению стало сложнее выражать свои чувства и быть эмпатами.

В результате социально-эмоционального обучения ученики научатся правильно понимать и контролировать свои эмоции, проявлять сочувствие к другим, устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

### Игровой формат обучения

Применение игровых методик в обучении позволяет повысить мотивацию студентов и сделать процесс обучения более увлекательным, что особенно важно для детей. Использование игровых элементов в образовательном процессе также способствует развитию критического мышления, навыков решения проблем и коммуникации.

### Так когда?

Образование в будущем будет сильно отличаться от того, что мы имеем сейчас. С развитием технологий многие традиционные методы обучения будут заменены на более эффективные и удобные для студентов. Никто не знает, как скоро это произойдет, но мы должны стремиться к тому, чтобы сделать образовательный процесс наших будущих детей комфортней и прогрессивней.





Дарья Шеменова

## А КАК ВАМ ТАКОЕ КИНО?

*1 января 2024 года вышла премьера новых «Бременских музыкантов». В новогодние каникулы все россияне и гости, приехавшие к нам из других городов и стран, могли окунуться в волшебный мир этой музыкальной сказки. Моя семья тоже не осталась в стороне и прочувствовала этот сказочный момент, созданный Алексеем Нужным*

Этот фильм основан на одноименном мультфильме студии «Союзмультфильм». Картина рассказывает о приключениях Трубадура и его группы бродячих музыкантов — Кошки, Пса, Петуха и Осла. Трубадур и его друзья-самозванцы — Пес, Кошка, Осел и самовлюбленный Петух — объединились, чтобы совершить подвиг. Бродячие музыканты во главе с новым лидером снова сплотятся, чтобы вернуть смех и радость на мрачные улицы Бремена. Прежде всего они должны рассмешить дочь Короля, но встреча с Принцессой грозит опасным приключением. Против Трубадура и его друзей — коварные враги, интриги и ловушки, но за любовь надо сражаться. А тут еще Принцесса сбежала из дворца. В одном клубке — преступные схемы Разбойников, интриги Сыщика, капризы и тайны королевской семьи, но веселые музыканты с неутомимым Трубадуrom заставят всех плясать под свою дудку.

Впервые о проекте стало известно летом 2022 года, когда он получил финансовую поддержку «Фонда кино». В декабре того же года объявили об актерском составе: Тихон Жизневский (Трубадур), Ирина Горбачева (Кошка), Роман Курцын (Пес), Аскар Нигамедзянов (Петух), Дмитрий Дюжев (Осел), Константин Хабенский (Гениальный Сыщик), Валентина Ляпина (Принцесса), Сергей Бурунов (Король), Мария Аронова (Атаманша), Мирон Проворов (маленький Трубадур) и Юлия Персильд (Мама Трубадура). Музыка

и песни к фильму написал композитор, музыкальный продюсер, автор-исполнитель и Заслуженный деятель искусств Российской Федерации Максим Фадеев совместно с композитором и автором к популярным кино- и телефильмам, мультфильмам Геннадием Гладковым. Всесоюзную славу Геннадия Гладкову принесла работа над музыкальным мультфильмом «Бременские музыканты» и его продолжением «По следам бременских музыкантов».

Съемки прошли с июля по август 2023 года. Проходили они в Ингушетии, Крыму, Дагестане, Оренбургской области и на Урале. Актеров перед съемками гримировали по три часа. По словам Курцына, съемки в гриме стали испытанием как для него, так и для других актеров в ролях животных.

От просмотра фильма-сказки я получила невероятные ощущения. Этот фильм заставил меня окунуться в детство, в мир потрясающих песен и невероятных приключений. Мне кажется, очень здорово, что режиссер оживил мультфильм и дополнил его своей историей. Актерский состав и съемочная группа справились со своей задачей. Костюмеры и гримеры потрясающе передали сущность животных.

В заключении статьи мне захотелось еще больше заинтересовать наших читателей. Именно поэтому я попросила актера театра и кино **Аскара Нигамедзянова** рассказать, почему же эта сказ-

ка интересна и обязательна для просмотра

**Аскар Анварович, здравствуйте. 1 января 2024 года на большие экраны вышел фильм «Бременские музыканты», где вы играли роль Петуха. Расскажите нашим читателям, почему им стоит сходить на этот сказочный и невероятно интересный фильм?**

Почему же стоит сходить на этот прекрасный фильм? Во-первых, потому что это доброе, светлое и семейное кино. Во-вторых, потому что в основе фильма лежит известный не одному поколению мультфильм «Бременские музыканты», который стал по сути классикой советской мультипликации. Песни, которые звучат в мультфильме, а теперь уже и в фильме, конечно, знакомы всем, это такие скрепы нашего детства. Вот хотя бы поэтому я считаю, что стоит идти на этот фильм, и, вообще, я думаю, что у нас получилась очень добрая искренняя сказка, которая учит правильным, мудрым вещам.





Маргарита Рудник  
Фото автора

## ПОКОРМИТЕ ПТИЦ ЗИМОЙ

*Зима — сложное время года. Холод опасен для каждого живого существа, но еще опаснее — голод! Зимой, особенно в мороз и снегопад, птицам трудно найти себе корм, вот почему так важно подкармливать пернатых братьев наших меньших, и делать это правильно*

С началом холодов и снегопадов во всех уголках России стартуют экологические акции «Покормите птиц зимой!» Цель таких акций — привлечь внимание взрослых и детей к проблеме зимующих птиц. С каждым годом все больше пернатых остаются на зимовку в городах, и наша с вами задача облегчить для них период зимовки.

В Калининградской области традиционно зимуют различные виды синиц, воробьев, дятлов, поползень, сизый голубь, серая ворона, сорока, сойка, снегирь и другие птицы. Именно этих пернатых друзей мы и подкармливаем до наступления весны. Это можно делать при помощи стационарных кормушек, наполняемых зерновыми смесями, а можно изготовить дома съедобные кормушки и развесить их на ветках деревьев.

Главное правило подкормки птиц — никаких соленых или жареных зерен, а также хлеба! Человеческая пища категорически не подходит пернатым. Для изготовления и наполнения кормушек городских зимующих птиц прекрасно подойдут просо, овес, пшеница, семена подсолнечника, сушеные рябина и боярышник, а также семена шишек и орехов. Синички очень любят сало, но оно должно быть свежим и несоленым.

В Калининграде и области много водоемов, и в них остаются зимовать утки, кряквы и лебеди. Категорически нельзя кормить водоплавающих птиц хлебом, корками или печеньем. Гораздо лучше насыпать в воду или на лед ря-

дом с птицами овсяные хлопья, ячмень, просо, мелко нарезанные или тертые сырые капусту и морковь. Злаки (ячмень, пшеницу, просо) перед тем, как давать птице, желательно запарить кипятком на 3–4 часа или прорастить, залив холодной водой на 12–16 часов. Вот тогда ваша помощь будет правильной, а птицы смогут благополучно перезимовать!

Волонтеры команды «Экоград 32»

каждый год подкармливают птиц на территории гимназии. Не стал исключением и этот год. С наступлением холодов ребята изготовили дома съедобные кормушки из кормовой смеси для диких птиц и желатина, и развесили их на территории школьного двора. Теперь нашим пернатым друзьям будет чем полакомиться в холодные и снежные дни.





София Дмитриева  
Художник  
Кира Леонидова

## ЛЕГКИЙ ПУТЬ

Кеша сидел на берегу залива, волны которого то спокойно причаливали к берегу, то не спеша отступали обратно. Кругом поздняя осень, весьма то-скливая и сероватая — в общем, привычная в балтийской среде. На Кеше коричневая, слегка потертая джинсовая куртка, скошенные вследствие долгой носки и бывшие когда-то давно белыми кроссовки, измятые штаны и потрепанная футболка. Кусочек пляжа, который выбрал Кеша, был маленьким. Берег зажат заброшенным причалом с одной стороны и окруженный унылым серым полем — с другой. Казалось, можно пойти на все четыре стороны, нырнуть в отрывок моря или уйти обратно в город, но вопреки реальным размерам пространства создавалось ясное ощущение, что тот уголок залива — самое укромное место в мире, где ничто не может отвлечь от грусти или побеспокоить. Да, тот причал подходил Кеше.

Кеша был в некотором отчаянии. Оно проявлялось не в слезах или тревоге, Кеша просто был растерян и опустошен.



Он много размышлял над вопросами действительности, над темами, которые так или иначе касаются каждого во время взросления. В какой-то момент он запутался. Запутался в своих выводах, в их достоверности. Вопросов накопилось слишком много, но понимания, что с ними делать дальше, у Кеши не возникло. И Кеша все думал и думал о том, кем бы он хотел стать, когда вырастет окончательно, какие у него есть возможности, почему именно он появился на Земле, каково его предназначение и есть ли оно. Он так старался найти ответы, но у него не получалось. Он настолько заикнулся на неоднозначности и не-



четкости внутри него, что перестал замечать очевидные вещи, которые раньше радовали. Кеша был умным и умел задавать вопросы, но отчаивался, когда они оставались без ответов. В тот мрачный день он выбрался на залив в надежде, что новая картинка перед глазами поможет ему посмотреть на уйму вопросов под другим углом, он увидит ответы, которые так рьяно ищет. Честно говоря, Кеша постепенно терял надежду. Несмотря на его еще молодой возраст, у него возникло ощущение, будто если он не поймет все на свете прямо сейчас, то весь остаток жизни пройдет бессмысленно. Он сильно опасался, что проживет свои годы впустую. Он хотел понять, что значит быть счастливым, как он может реализовать себя. И если он не знает точно сейчас, кто он и как ответить на вопросы, то не знает уже никогда.

Кеша все сидел и сидел на песке в угрюмом одиночестве, ковырял песок своим пером, когда из воды показалась голова маленькой чешуйчатой рыбешки. Ах да, важная деталь: Кеша вовсе не был человеком! Таких, как он, обычно называют пеликанами. Кеша выделялся, потому что был способен размышлять. В то время, пока его братья по виду спокойно глотали рыбу, чистили перья и разговаривали друг с другом о насущных проблемах, Кеша задумывался о завтрашнем дне, о смысле его существования.

Первым порывом Кеши было уйти — его одиночество нарушили. Но существо будто начало дразнить его: рыба

увилывала, намеренно появлялась, а затем пряталась в воде. Очевидно, Кешу озадачило подобное поведение. После 5 минут наблюдения за рыбой, Кеша встал на свои лапы и намеревался уйти, но вдруг услышал вопрос:

— Разве ты не собираешься меня съесть?

Подумав с полминуты, Кеша заявил:

— Я не примитивное животное, чтобы хотеть употребить в пищу одушевленное существо. В моем гнезде стоит салат из руколы и помидоров, мне будет его достаточно.

— Мм, ясно, — ответила рыба тоном человека, который намеренно делает вид, будто понимает, о чем говорит собеседник, — что ж, тогда поплыву искать другую птицу. Надеюсь, ты не останешься голодным.

Кеша задумался.

— Неужели ты просто ищешь повод





быть съеденной? — поинтересовался пеликан у собеседницы

— Какой глупый вопрос, — ответила она, — как же иначе?

— Много как... Ты могла бы уплыть, жить на большой глубине. А может быть, найти другую рыбу и посвятить свою жизнь ей. Да хоть открыть свою сеть водорослей по всему Балтийскому морю! Огромное количество развития событий!

— Никогда не думала об этом. Да и зачем?

На этой ноте Кеша обомлел. Как зачем? Неужели у других живых существ нет потребности предусматривать предстоящие события, размышлять о том, как они могут провести свою жизнь, кто будет рядом с ними?

После недолгого молчания Кеша поинтересовался:

— Разве тебе не приходил в голову вопрос о том, зачем ты живешь?

Рыба почесала затылок своим плавником, зевнула и промямлила:

— Какие-то странные и глупые вещи ты говоришь. Зачем мне тратить свое время на подобную чушь. Я лишь повинуюсь своим ощущениям и желаниям.

Рыба уплыла, оставив Кешу наедине со сказанными словами. Он сидел на заливе, пока не ушел дневной свет.

Он шел обратно к гнезду в крошечной темноте, прохладный ветер обдувал сероватые перья пеликана, а лапы неспешно перебирали полевую траву. В голове Кеша таился некоторый диссонанс. Почему вопросы начали возникать в его голове и мучить его сами собой, в то время как рыба спокойно живет без них? Почему он вынужден отчаиваться и страдать от непонимания мира, а рыба просто плывет по течению? А сможет ли он жить так же, как и она?

Остановившись посередине поля, он уже видел свое жилище. Там были и другие пеликаны, спокойно доживающие свой век. Горел свет фонарей, которые птицы позаимствовали у людей. Его стая жила в небольшом лесу, граничащим с окраиной города. Там, где заканчивались деревья, жило человечество, которое задается теми же вопросами, что и Кеша.

Нет, наш пеликан не смог бы мыслить, как рыба. В то мгновение он решил бесповоротно и окончательно, что лучше он будет в неизвестности и неопределенности, но не прекратит искать ответы, чем перестанет размышлять. У рыбы есть целое море, она может уплыть далеко в океан, но любое место будет для нее маленьким, в то время как Кеша, находясь на узеньком берегу залива, составляющем крошечную долю от размера всей Земли, ощущал простор. Пока Кеша мыслит и пытается найти ответ, его горизонт будет дальше и шире, а с каждым новым выводом он будет увеличиваться и становиться прекраснее.



Ольга Егорова

**Алена Власко, 11 «А» класс**



Я надеюсь, что поступлю в хорошее высшее учебное заведение и у меня появятся более четкие планы насчет профессии. Я думаю, что меня ждут новые знакомства. Я уверена, что все изменится к лучшему.

**Полина Альдякова, 11 «Г» класс**



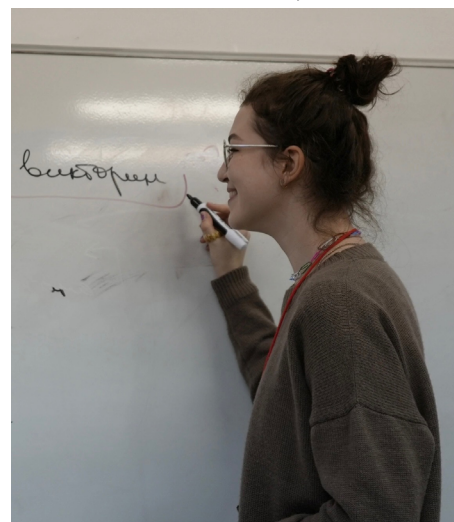
После поступления я ожидаю, что в моей жизни появится больше ответственности за мою учебу, за мою жизнь. Мне придется самостоятельно закрывать сессии, сдавать экзамены. В моей жизни появится больше свободы, потому что я сама буду решать, что и когда мне делать, как мне жить, как вести свое хозяйство. Конечно, будет сложно, тяжело, прибавится стресса, но и позитивных эмоций от того, что я узнаю новых людей, получу профессию, которую я действительно люблю и которой я действительно хочу посвятить свою жизнь. Поэтому я от поступления

## В ОЖИДАНИИ

*Не за горами экзамены. А после экзаменов — поступление в вузы, определение жизненного пути. Для выпускников начнется совсем другая жизнь. Чего же ожидают они от нового года, который станет для них годом перемен?*

ожидаю, в первую очередь, веселья, радости и ощущения свободы от того, что я самостоятельно выбираю свой путь и сама принимаю решения.

**Анастасия Василькова, 11 «Б» класс**



Вопрос о том, каких перемен я ожидаю, безусловно, очень сложный. Выпускной класс, подготовка к экзаменам — все это несет за собой много разных эмоций. Первая перемена — это переезд в новое место. Поступление в университет, новый коллектив, да и, в принципе, много чего нового. Поэтому ответом на вопрос, «какие перемены я ожидаю», будет новый этап в моей жизни.

**Екатерина Нартова, 11 «А» класс**



Я хочу расширить свой круг общения, найти новых друзей и знакомых, сепарироваться от родителей. Перееду в другой город. Также я бы хотела получить новые знания и определиться со своей дальнейшей карьерой.



Мария Кириллова

## ОЛЕГ РОЙ И ЕГО «ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»

*Не зря китайцы желают жить в эпоху перемен только своим врагам. Так что пусть уж лучше этот «ветер перемен» дует куда-нибудь в другую сторону...*

*Из книги «Ветер перемен»*

Начать статью, думаю, стоит цитатой из книги, о которой сегодня и пойдет речь. Позиция главного героя — бизнесмена Романа — отражена в этом приведенном отрывке четко и лаконично. Однако изменит ли он свое мнение после нескольких удивительных дней, которые перевернули жизнь Романа с ног на голову? На этот вопрос мы и попытаемся сегодня ответить.

Недаром в народе говорят: лучшие новости — это отсутствие новостей. Неплохо устроились, да? Желание составить график дня, недели, жизни превратилось во что-то большее, а жизнь стала бить привычным ключом. Для героя рассказа это и есть привычный уклад существования. Он никогда не опаздывает, контролирует каждый шаг своей компании и не дает себе права на перемены в жизни. «На сегодняшний день слово «перемены» для Романа обрело исключительно негативный оттенок, поскольку означало лишь что-то плохое: проблемы в бизнесе, затяжные кризисы, политические катаклизмы и прочие неприятности, которые на каждом шагу подстерегают делового человека. Деловой человек — понятие растяжимое, а бизнес сравним с современными реалиями. Как часто мы помогаем раскрывать способности нашим друзьям, только не финансово, а морально. Мы тратим свой ментальный ресурс, обретая взамен уверенность, что в любой другой критической ситуации в роли инвестора сможет выступить и наш товарищ. Однако опустим аллегории. Ведь отражение жизни Романа можно увидеть на каждом человеке, и не только москвиче. Автор рисует нам образ типичной столицы — пробки, нескончаемые поездки от одного конца города к другому, поток машин и людей, в которых тебе и самому ненароком можно потеряться. Все началось с опоздания, так называемого «сбоя в матрице» установок Романа: «Сегодня всё как-то шло не по плану, точно судьба специально решила с самого утра вставлять ему палки в колёса». Герой застрял в нескончаемом потоке машин, и он опоздал на встречу со злополучным клиентом, точнее, клиенткой. Может быть, судьба и правда играет серьезную роль в нашем существовании, а может быть, мир просто стремится к изменениям в любом из их проявлений. И статусный человек, вроде Романа, совсем не исключение. Так или иначе, он проживает жизнью мечты людей со школьной скамьи. Успешный бизнесмен из столицы, имеющий свою



компанию и успех — это ли не счастье? Однако мы видим его угрюмым и нервным, пусть и прагматичным. Встреча с клиенткой, на которую он опоздал на целых полчаса, должна была определить, сможет ли его компания стать инвесторами художественной галереи. Проще говоря, пообщавшись с инициатором, художницей Софьей Васильевной, Роман и его команда должны понять, прибыльное ли это дело, выгодно ли им будет вложиться в него, чтобы потом получать процент от дохода в успешной организации. Кажется, чтобы иметь такую чуйку на спрос потребителей, нужно обладать необычайной рациональностью и прагматичностью. Однако Роман переносит эти качества с работы и на свою оставшуюся личную жизнь, если она у него вообще есть, ведь поток мыслей, за которым нам удается проследить, начинается и заканчивается на компании, бизнесе, и прочих непонятных словах для не близких к бизнесу людей. Женщина писала пейзажи разных городов и стран из будто залитого дождем стекла автобуса: «Все узнаваемое, но это не намозолившие глаза достопримечательности для туристов, а тихие, укромные уголки города, которые открываются только внимательному взгляду понимающего человека». Так называемая пейзажная лирика в живописи трогала Романа гораздо больше, чем концептуальное современ-

ные искусство, которое, так сказать «в тренде», но которое понимают далеко не все. Или делают вид, что понимают. Об этом рассуждал и сам бизнесмен, его душа была за галерею, однако разум его считал, что дело это прогорит.

Однако после злосчастной или счастливой встречи, вопреки ожиданиям читателя, мы видим чудную метаморфозу: «В одном он был уверен на все сто — этот осенний „ветер перемен“ неожиданно принёс в его жизнь счастье». Счастье от того, что перемены за такое долгое количество времени оказались благоприятными? От того, что возможно обрел семью, о которой раньше даже не позволял себе думать? Дальше узнавать вам, приятного прочтения!

Жизнь меняется: она меняется у бизнесменов, у отличников и троечников в школе, у учителей и родителей. Иногда ее перемены пагубны, с этим спорить невозможно. Однако задумайтесь, как задумался главный герой Роман, а всегда ли статичная и однообразная жизнь, которую мы стремимся контролировать, так хороша? Может, иногда стоит отдалиться этому «ветру перемен» и он окажется для вас попутным? Встречайте ветер с распростертыми объятиями, и вы будете готовы предпринимать новые шаги для изменения того темпа жизни, к которому вы готовы на данный момент.

# СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

В Москве, на финальных мероприятиях Большого всероссийского фестиваля детского и юношеского творчества, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (с международным участием), мы познакомились с замечательным современным писателем Олегом Роем, который провел мастер-класс «Как создать книжную вселенную».

Олег Рой — российский писатель, автор сценариев для кино и мультипликационных фильмов, продюсер и журналист. Член Союзов писателей Европы и России. Лауреат Бунинской и Новой Пушкинской литературных премий.

1. Каждый человек — центр вселенной, но это лишь его собственная вселенная. Сколько людей — столько и вселенных, и каждая со своим центром. Поэтому не стоит принимать близко к сердцу все происходящее вокруг. Поступки других людей — всего лишь отражение того, что творится в их жизни и в их душе. И, как правило, к вам это не имеет никакого отношения.

2. Счастье внутри, а не снаружи. Как ни парадоксально, но отношения с другими, даже очень значимыми людьми, вторичны. Мы тратим слишком много времени на ненужные переживания, на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что ищем не там.

3. Наши способности и возможности намного шире, чем нам кажется. Каждый из нас обладает невероятной интуицией. Если остановиться, замереть и прислушаться, то можно услышать голос своей внутренней мудрости. Слушайте тихий шепот вашего сердца. Оно знает дорогу и приведет вас именно туда, куда нужно. И вы добьетесь того, чего хотите. При должном упорстве, концентрации и настойчивости возможно всё. Помните об этом.

4. Будьте благодарны судьбе за все. За хорошее, за плохое, за ужасное. Жизнь сама по себе бесценный дар, и она состоит из череды взлетов и падений, часто слишком резких, как на американских горках. Но это неотъемлемая часть пути, и иначе его не преодолеть. Так что держитесь крепче и наслаждайтесь поездкой.

5. Каждый человек появляется в нашей жизни с целью чему-то нас научить. Чем хуже его роль в нашей жизни, тем серьезнее урок, который он нам преподает. И мы сами решаем, учиться на этих уроках или нет, обидеться или простить. Но помните, что прощение нужнее нам самим, а не тем, кого мы прощаем. Обида отравляет нашу жизнь и тянет вниз. Прощая, мы обретаем легкость, покой и свободу.

6. Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.

7. Чем старше становишься, тем быстрее проходит жизнь. Время — самый ценный ресурс, который не возобновляется. Расходуйте его разумно, не тратьте на пустяки. Говорите неприемлимое «Нет!» всему, что вас не интересует или чего вам не хочется. Но говорите «Да!» всему тому, отчего загораются ваши глаза.

Не разменивайте себя на бесполезное общение. Иногда мы перерастаем дружбу. Это не значит, что мы или друзья плохие. Просто наши пути расходятся. Сохраните друзей в своем сердце, но если они перестали быть вам интересны, начали вас обижать или сдерживать, значит пришло время установить дистанцию и отпустить вашу дружбу.

Окружайте себя людьми, с которыми вам по-настоящему хорошо, которые вам дороги, которые вас любят и поддерживают. И сами любите и поддер-

живайте их. Жизнь слишком коротка для чего-то меньшего.

8. Наслаждайтесь жизнью, каждой ее секундой, каждой, даже самой маленькой радостью, самым незначительным успехом. Празднуйте ваши победы, тогда их с каждым днём будет становиться все больше.

9. Будьте самим собой. Невозможно осчастливить всех, оставаясь верным себе. Но все же лучше рискнуть и оказаться непонятым, чем быть любимым, но притворяться тем, кем ты не являешься на самом деле.

10. Верьте. Всегда верьте в лучшее. Что бы ни происходило. Просто знайте, что хорошее обязательно будет. В самые тяжелые времена судьба обязательно улыбнется вам, и всё будет в порядке.

11. Не воспринимайте жизнь слишком серьезно. Все равно никто не уйдет живым. Улыбнись. Позвольте себе быть веселым, беззаботным, легкомысленным, а иногда и глупым. Пользуйтесь моментом. Развлекайтесь.

12. Вы сам себе гуру. Большую часть жизни нам говорят, что делать, как думать, что хорошо, а что плохо, и как добиться успеха. Не стоит всему этому безоговорочно верить. Думайте сами за себя. Ломайте устои. Как только вы перестанете делать то, что от вас ждут, и начнете следовать своей собственной интуиции, вы почувствуете себя до смешного счастливым.

Ваш Олег Рой





Арина Мельник  
Фото автора

## В ПОИСКАХ НОВЫХ РЕСУРСОВ

*Изменения — это неотъемлемая часть нашей жизни, которая связывает человеческие судьбы и окружающий нас мир. Неожиданные перемены способны глобально взволновать людские сердца. Когда человек выходит из своей зоны комфорта, это подталкивает его к поиску новых ресурсов и свежих возможностей для роста и развития*

Новые события приносят с собой необычные вызовы и эмоции. Они могут быть неожиданными и стремительными, оставляя нас в состоянии шока и неуверенности в будущем, либо постепенно проникают в нашу жизнь, позволяя нам приспособиться к ним. Однако несмотря на их форму и темп изменения всегда требуют от нас готовности к адаптации.

Рано или поздно с человеком внутри него самого происходят значимые и глубокие изменения. Мы растем, переосмысливая и меняя свои жизненные принципы, стремления и убеждения. Новые знания и опыт, которые мы приобретаем, разрушают старые стереотипы и представления, открывая перед нами неизведанные горизонты.

Нередко перемены могут причинять боль и неприятности, требуют от нас расставания с привычными вещами, людьми, загоняют нас в угол. Но в каждой, казалось бы, нелегкой ситуации сокрыто зерно возможности.

Благодаря этим моментам мы можем расширить собственный кругозор, начать новую главу в нашей жизни и стать более сильными и мудрыми.

Зерно возможности есть ключ к новым открытиям, исполненным мечтам и радости собственной души. Без маленьких ключиков не откроется большая дверь, именуемая жизнью. Ведь жизнь — это непредсказуемое, уникальное и неповторимое путешествие. Ветер перемен, что на морях свободно властвует, — верный спутник человеческого бытия и существования. А наш путь действительно можно сравнить с морской экспедицией, где ветер играет важную роль.

Поэтому, дорогой читатель, давай вместе пройдем этапы изменений и перемен с открытостью и смелостью, осознавая, что они являются неотъемлемой частью нашей жизни. Давай позволим им пройти через нас и наши сердца, волнуемые тем самым ветром перемен, приносящим самые оригинальные открытия.

