

ОБЖ

№ 5

МАЙ 2023

ISSN 2949-2378

интервью

МАТРИЦА ПРОШЛОГО
с. 10

лайфхаки

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЕГЭ
с. 50

ЧУВСТВО ПАМЯТИ





**«Память внутри нас,
это то, что мы помним
с детства».**

Лев Филатов, 8 лет

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Сможете правильно ответить, сколько чувств у человека? Ученые утверждают, что шесть. Но мы открыли еще одно! Невероятно, но оказалось, что каждый из нас обладает уникальной способностью: чувствовать память. Как реставратор, кончиками пальцев бережно переворачивая пожелтевшие от времени документы, ощущает историческую ценность бумажного листа, так и мы с вами видим, слышим, тактильно чувствуем нашу память. Мальчик Лева, трогательно прижимающий к себе старый китель, осязает свою связь с тем, кому он принадлежал. Он так чувствует, так и запомнит. Спросите у своих детей, у учеников, что такое память. Мы спросили, и ответы были очень разными, иногда неожиданными. Но детское сознание точно определило: память всегда внутри нас, там, где сердце. И правда, рядом с экспонатами школьных музеев, в огромном пространстве Зала Славы, около диорамы «Битва за Москву» наше сердце начинает биться по-другому. В его ударах – вечный унисон с теми, кто выстоял и победил. О том, как дети стали ополчением нашей памяти о Великой Победе, – в эксклюзивном материале о все-российском проекте «Школьный Музей Победы».

Что посмотреть и почитать с детьми о Великой Отечественной войне – в нашем обзоре. Мы выбрали для вас фильмы и книги, которые посмотрели и прочитали вместе со своими детьми. Вы удивитесь, но современные дети совсем по-другому воспринимают советскую классику. Попробуйте и вы.

Все герои нашего майского номера советуют больше читать с детьми, обсуждать с ними прочитанное, увиденное, особенно – из виртуального пространства. Почему важно научить ребенка основам безопасного поведения в интернете, как это правильно делать и что такое «цифровой след», читайте на 34–35-й страницах.

Мы учим правилам, а можно ли научить запоминать? Если да, то как? Мы подготовили специальный блок советов профессионалов, и вы точно узнаете, как быстро выучить письмо Татьяны к Онегину, правильные глаголы или песню на иностранном языке.

И если можно выработать навык запоминания, причем в любом возрасте, можно ли научить чувствовать? Мы выяснили, что можно и даже нужно! Читайте наш материал «Как помочь ребенку научиться выражать свои чувства?».

А ответ на самый главный вопрос перед летними экзаменами – как пережить ЕГЭ? – мы тоже для вас подготовили. Очень надеемся, что он вам пригодится. А вся наша редакция желает выпускникам: «Ни пуха ни пера!»

С уважением к нашим читателям, большим и маленьким,
редакция «МЧС Медиа»



Фото Дмитрия Ропулина

4

СОБЫТИЯ

Увидеть вечность

Под эгидой МЧС России в девяти регионах Крайнего Севера прошли опытно-исследовательские учения «Безопасная Арктика – 2023». В рамках этого события была проведена акция «Неделя безопасности».

ТЕМА НОМЕРА: ЧУВСТВО ПАМЯТИ

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

10

Матрица прошлого

Эксклюзивное интервью с начальником Главархива Москвы Ярославом Онопенко.

В ФОКУСЕ

16

История страны в каждом школьном музее

Музей в музее – так можно охарактеризовать уникальную программу, к которой присоединились сотни школ.

О ВАЖНОМ

20

Навык «помнить» не обязательно врожденный

Интервью с мнемонистом и победителем программы «Сверхспособности» Андреем Сафроновым.

24

Разбирая музыкальную ткань на атомы

Певица Мария Остроухова делится секретами и рассказывает о том, каким образом ей удается в кратчайшие сроки выучивать целые оперные партии.

26

Иностранные языки: секреты обучения

Почему у многих возникают трудности в процессе запоминания иностранных слов, грамматики? Как сделать этот процесс легким, а главное, продуктивным?

28

Мотивация – ключ к запоминанию

Об эффективных игровых методиках, видах памяти, а еще о том, как легко выучить стихотворение в школе.

РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

30

Как помочь ребенку научиться выражать свои чувства?

34

Тайна цифрового следа: как он скрывается в Сети

Даже если вы решите ничего не публиковать, ничего никому не писать, прочитанные и просмотренные посты будут формировать историю вашей активности в интернете.

ОБЗОР

58

Фильмы о Великой Победе

59

Мир военной прозы

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

60

Герои фронтового пожарного братства



БЕЗОПАСНОСТЬ

36

Жечь или не жечь

Из года в год, десятилетиями, наши граждане продолжают сжигать траву, несмотря на статистику пожаров в результате таких «мероприятий». Мы развеиваем мифы о травяном пале и расскажем, как уберечь свой дом и спастись из огненной ловушки.

40

Как правильно водить электросамокат

Движение электросамокатов и гироскутеров теперь регулируется Правилами дорожного движения. Мы подготовили краткий обзор о том, что же изменилось.

42

Школьники и СИМ.

Учителя делятся опытом



УЧАСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

44

Олимпиада зажигает звезды

Решение заданий всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ помогает научиться мыслить нестандартно, находить выход из самых разных опасных ситуаций.

48

Покоряя Всерос: истории выпускников

В ПОИСКАХ ПРИЗВАНИЯ

50

Как пережить ЕГЭ.

Лайфхаки от педагога-психолога

54

Первые шаги в журналистике

«Открытый космос» – так называется медиацентр, который открылся в одной из школ Краснодарского края. За три месяца плодотворной творческой работы уже есть что рассказать, чем поделиться.

На обложке: Лев Филатов. Фото Натальи Львовой.

Редакция журнала выражает благодарность за участие в создании обложки подполковнику запаса Юрию Георгиевичу Афанасьеву и Татьяне Артемьевой.

ОБЖ

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Информационно-методическое издание по детской безопасности

5 (281) май 2023 г.

ISSN 2949-2378



УЧРЕДИТЕЛЬ

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

ИЗДАТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «МЧС Медиа». 121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1 тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112), info@mchsmedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Максимова Екатерина Александровна.

РЕДАКЦИЯ

121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7 тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108); vrsob@mchsmedia.ru

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Арнаутова Д.П., Барне А.О., Вельдина А.М., Захарова Н.В., Мионов М.А., Нугайбеков И.И., Сидорочева О.Ф., Смоленцева А.Д., Якубов И.Л.

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5116), +7 (991) 976-61-43, +7 (991) 976-61-44, +7 (991) 976-61-45 podpiska@mchsmedia.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П4164, Поз364 – в почтовых отделениях «Почты России»

при оформлении подписки у других подписных агентств необходимо дополнительно уточнять подписные индексы по каталогам
Цена свободная

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

reklama@mchsmedia.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ ФС77-67964 от 6.12.2016.

Тираж 3810 экз.

Заказ №

Номер подписан в печать 25.04.2023.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя.

12+

Отпечатано в ООО «Полиграфическая компания «Экспресс» 603104, Н. Новгород, ул. Медицинская, д. 26, пом. 1 Тел.: +7 (831) 278-61-61 E-mail: print@e-xpress.ru

УВИДЕТЬ ВЕЧНОСТЬ



Безграничная и вечная, как человеческая память, встретила наших корреспондентов Арктика – бескрайний простор ослепительного снега и ледяного безмолвия. Беспрецедентная по своим масштабам научно-исследовательская экспедиция, межведомственные учения и «Неделя безопасности» – в фотохронике наших корреспондентов.

«Расширяя деятельность в Арктике, необходимо заботиться о ее хрупкой природе и самобытной культуре коренного населения Севера. Реализация программ устойчивого развития Арктического региона напрямую связана с ключевой задачей МЧС России – обеспечением безопасности населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», – сказал глава МЧС России Александр Куренков.

В ходе учений спасатели отработали 16 сценариев ликвидации чрезвычайных ситуаций и более 100 опытно-исследовательских задач. В результате была оценена готовность сил МЧС к действиям в условиях экстремального климата и труднодоступной местности. Участники арктической экспедиции на пути к Северному полюсу не искали легких путей, а, наоборот, выбирали, где пройти посложнее, чтобы испытать и себя, и машины в суровых условиях.

По словам главы МЧС Александра Куренкова, для эффективной работы спасателей необходимо понимать, какую технику, снаряжение, оборудование, одежду, технологии и методики они должны получить для выполнения важных задач при минус 60 и ниже. «В связи с этим уже сейчас хотим заглянуть за горизонт, думаем о том, что будет и через несколько лет», – отметил министр.

Пока одни спасатели осваивали новые просторы бескрайней Арктики, их коллеги проводили встречи в рамках «Недели безопасности», которые тоже позволили «заглянуть за горизонт», ведь связаны они с обучением молодого поколения. Так, на открытом уроке «Архангельск – ворота в Арктику», который состоялся в Северном морском музее, учащимся кадетского класса школы № 28 рассказали о колыбели судостроения, первом морском

порте России, центре изучения, освоения и практического использования ресурсов Арктики. Дети узнали, какие моря омывают нашу страну, где начинается Северный морской путь и как вязать морские узлы. Наибольший интерес у них вызвал большой макет белого маяка, который расположен на западном берегу острова Мудьюг.

В Усинском молодежном центре Республики Коми сотрудники Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России провели мастер-классы: «3D-моделирование на службе спасателей», «Действия по спасению и защите населения в условиях воз-

Каждый день акции «Неделя безопасности» соответствовал определенной тематике: обучение предмету ОБЖ, пожарная безопасность, безопасность в природной и техногенной среде.

никновения природных и техногенных ЧС в условиях Крайнего Севера» и другие. В течение недели их посетили более 1600 школьников. Кроме них, был организован целый ряд познавательных мероприятий: флешмобов, игр по пожарной безопасности, краш-курсов «Научись спасать жизнь» и показов тематического кукольного спектакля.

В Якутске учащиеся посетили специализированную пожарно-спасательную часть, где стали болельщиками соревнований по пожарному кроссфиту, боевому развертыванию и пенной атаке. Кроме того, детей катали на квадроцикле, а в люльке пожарного автоколенчатого подъемника поднимали на высоту.

Порядка тысячи школьников побывали на интерактивных уроках в Норильске и Дудинке Красноярского края. Они предусматривали курсы оказания первой помощи и психологической поддержки, работу с противогАЗами и другими средствами индивидуальной защиты, выживание в тундре, а также закрепление правил пожарной безопасности и поведения в экстремальных ситуациях.

Кроме того, в столице Ямало-Ненецкого автономного округа тематические занятия с юными горожанами проводили представители отряда Центроспас, Центра «Лидер», а также психологи и инспекторы Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России. На базе пожарно-спасательной части Салехарда дети познакомились со спасателями-парашютистами и летным составом авиации МЧС России. Сотрудники ГИМС рассказали школьникам и воспитанникам детских садов о правильном поведении на воде и оказании первой помощи утопающему.

Вместе с тем в Салехард прибыла команда преподавателей и студентов факультета безопасности Государственного университета просвещения и представителей Ассоциации педагогов Московской области «Учителя основ безопасности жизнедеятельности», которая провела методические семинары для учителей, практические занятия и обучающие состязания для школьников.

Предложенная ассоциацией форма проведения занятий в виде соревнований оказалась настолько передовой, что нашла высокую оценку главы МЧС России. Общаясь с детьми и педагогами, Александр Куренков подчеркнул высокую значимость применения инновационных методов в преподавании ОБЖ.





СБЕРЕЖЕМ И ЗАЩИТИМ СТАРТ ПРОЕКТА «ХРАНИТЕЛИ ИСТОРИИ»

Российское движение детей и молодежи «Движение Первых» объявило о начале масштабного проекта «Хранители истории». Торжественная церемония открытия проекта состоялась в Тверской области у Ржевского мемориала Советскому солдату.

У подножия монумента будущим хранителям истории – школьникам и студентам колледжей рассказали о главных направлениях проекта: важности изучения истории, восстановлении и облагораживании памятных мест, а также несении почетных караулов. Председатель правления РДДМ «Движение Первых» Григорий Гуров принял участие в торжественном митинге: «Тысячелетняя история России удивительна и многогранна, поэтому проект призван сохранить для будущих поколений памятные места самых разных эпох. Местом старта не случайно был выбран Ржевский мемориал Советскому солдату. Это символ героического и в то же время самого трагического периода. Современный мир столкнулся с серьезными вызовами, которые направлены против нашей истории. Ребята помнят, что они – наследники многих поколений Героев, поэтому проект «Хранители истории» уже сейчас вызывает у них небывалый интерес, а главное, отклик в сердцах».

На мероприятии ребята заступили на вахту почетного караула, почтили павших в боях с нацизмом минутой молчания и возложили цветы к подножию монумента. Реконструкторы подготовили для школьников и студентов колледжей выставку обмундирования времен войны, военнослужащие



продемонстрировали боевые приемы, а сотрудники мемориального комплекса и волонтеры провели увлекательные экскурсии в музейно-выставочном павильоне.

«То, что передали нам бабушки и дедушки, мамы и папы, мы сбережем, защитим и передадим нашим детям и внукам. Уверена, проект «Хранители истории» сыграет в этом свою большую и важную роль», – сказала участница «Движения Первых» из Ржева Елизавета Смирнова.

Проект «Хранители истории» запустили более чем 30 субъектов России, в том числе и регионы, где прошли ожесточенные сражения Великой Отечественной войны. Свыше шести тысяч неравнодушных к нашей истории ребят вышли на масштабные субботники и встали у мемориалов и монументов в почетный караул.

Проект «Хранители истории» подразумевает несколько этапов. Участники выберут памятное место, после чего начнется исследовательская работа, облагораживание территории и организация почетного караула в День Победы.

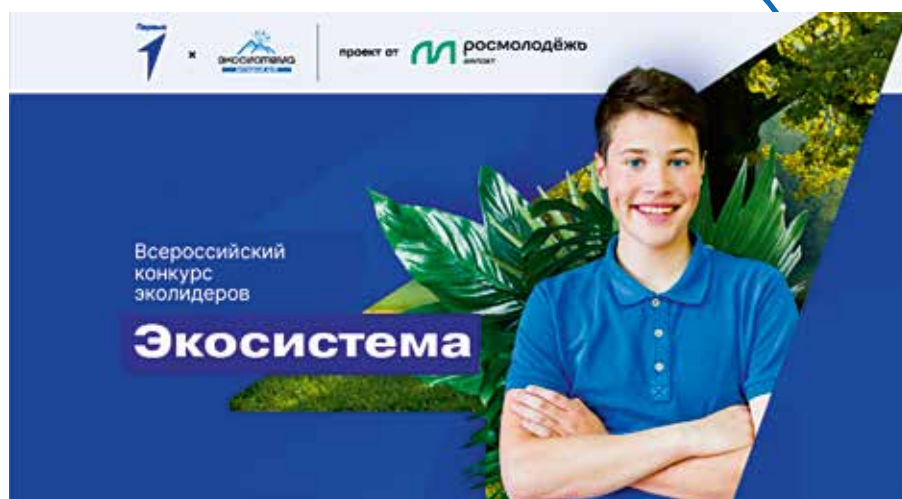


ПРОЯВИ СЕБЯ В СФЕРЕ ЭКОЛОГИИ

Приглашаем школьников присоединиться к конкурсу эколдеров и стать частью первого слета юных натуралистов, который пройдет на Камчатке в августе 2023 года!

Прием заявок –
до 31 мая 2023 года.

Принять участие могут обучающиеся в возрасте **от 14 до 17 лет.**



Что необходимо сделать

- Зарегистрироваться на сайте будьдвижении.рф.
- Перейти на сайт рдш.рф и при входе нажать на кнопку «Войти через сайт «Движение Первых»».
- Подготовить экологические портфолио с указанием Ф.И.О., возраста, образовательного учреждения, региона, сканы почетных грамот, дипломов, сертификатов за достижения в сфере экологии.
 - Подать заявку на участие в отборе: прикрепить портфолио, решить предложенный экологический кейс, предложить свою идею для работы движения юных натуралистов на базе движения.
 - Дождаться итогов отбора: в период с 12 по 21 июня 2023 года участники, успешно прошедшие первый этап отбора, приглашаются на онлайн-собеседования. Даты их проведения и ссылка для подключения будут направлены эколдерам по электронной почте.

Ребята, успешно прошедшие этап собеседования, будут приглашены для участия в первом слете юных натуралистов с 1 по 7 августа 2023 года в рамках Всероссийского молодежного экологического форума «Экосистема. Заповедный край».

С подробными условиями участия в конкурсе можно ознакомиться в концепции конкурса.

ОСТАВАЙТЕСЬ В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

Оформить подписку на ведомственные издания МЧС России теперь очень легко. Достаточно, **отсканировав QR-код**, перейти по ссылке и заполнить простую форму, указав номер телефона. Наша команда свяжется с вами и поможет подписаться на интересное вас издание: «ОБЖ», «Пожарное дело», «Гражданскую защиту» или газету «Спасатель». Выберите то, что вам ближе всего, и будьте первыми в курсе свежих новостей и наиболее обсуждаемых тем!



МАТРИЦА ПРОШЛОГО

У нас есть один главный враг – это время. Так говорят специалисты архивного дела. Но именно этого врага они научились побеждать и делать все, для того чтобы его остановить. Что значит «чувствовать бумагу», как восстановить генеалогию своей семьи, где можно увидеть чертежи амбициозных, но нереализованных советских архитектурных проектов. Начальник Главархива города Москвы ЯРОСЛАВ ОНОПЕНКО рассказал обо всем этом в эксклюзивном интервью для нашего журнала.



#местопамяти #главархив #история
#учителям #родителям





Само время влияет на сохранность документа: происходит естественное обветшание и деформация бумаги, выцветание и разрушение красочного слоя. Реставрация является одной из важнейших задач архивов.

– Ярослав Аксентьевич, какого рода документы хранятся в архиве, за какой период?

– Главархив Москвы хранит около 20 миллионов дел, начиная с XVIII века и заканчивая началом XXI века. Общая площадь всех его зданий составляет почти 200 тысяч квадратных метров.

Состав Архивного фонда Москвы отличается большим разнообразием: это официальные документы органов власти столицы (циркуляры и предписания московского генерал-губернатора, решения исполкома Моссовета, постановления правительства Москвы, распоряжения департаментов); документальные комплексы, посвященные застройке столицы с начала XIX века по настоящее время; материалы промышленных и финансовых предприятий и учреждений; фонды московских партийных, комсомольских органов, а также современных общественных организаций; документы высших и средних учебных заведений Москвы, в том числе Московского государственного университета и МГТУ имени Баумана; материалы храмов и монастырей Московской епархии; генеалогические документы (метрические книги, ревизские сказки, исповедные ведомости, родословные книги дворян и посемейные списки купцов и мещан), а также письма, фотографии, открытки, пред-

меты быта, принадлежавшие москвичам.

А самые ранние документы нашего архива сохранились в фонде московского Донского монастыря – это жалованные грамоты монастырю, опись монастырского имущества, приходо-расходные книги. Все они датируются второй половиной XVII века.

– Как организована работа с населением, каковы самые частые запросы? И что делать, если нужного заявителю документа не оказалось в столичном Главархиве?

– Если посмотреть статистику за прошлый год, можно отметить, что чаще всего москвичи запрашивали информацию из домовых книг и метрических ведомостей. Востребованными были также и документы Московского университета: личные дела студентов и преподавателей, по истории факультетов и научных исследований, студенческие работы (рефераты, дипломы, курсовые, отчеты).

Горожане направляют к нам большое количество социально-правовых запросов для подтверждения трудового стажа, образования, наградений, родственных отношений и имущественных прав.

Не все документы, которые требуются жителям, хранятся именно в учреждениях Главархива Москвы. Поэтому ситуация,

когда нужного документа у нас не оказалось, вполне обычная. В таком случае горожанину нужно обратиться в другой федеральный или региональный архив. Если специалист Главархива знает, где примерно может храниться запрашиваемая информация, то обязательно подскажет.

– Главархив Москвы ведет огромную просветительскую работу. Расскажите о наиболее значимых проектах.

– Да, просветительская деятельность занимает важное место в работе Главархива Москвы. Мы не просто публикуем статьи по нашим документам, мы открываем онлайн-доступ ко многим материалам, позволяющим изучать историю столицы и ее жителей. Именно цифровизация архивной сферы сейчас имеет очень большое значение, так как позволяет пользователям, не выходя из дома, получить доступ к хранящимся в Архивном фонде Москвы документам.

Один из наших самых масштабных просветительских проектов – это, конечно, **виртуальный музей «Москва – с заботой об истории»**. Он был открыт Глав-





архивом совместно с центрами госуслуг «Мои Документы» к 75-летию Победы. Первоначально музей был полностью посвящен Великой Отечественной войне. Затем в него был добавлен раздел о жизни в столице с 1950-х годов. В музее пользователи могут познакомиться с фотоальбомами, тематическими документами, с материалами виртуальных выставок, видеороликами, интерактивными картами и многим другим.

Важный просветительский проект – это **«Уникальные документы»**. Сейчас здесь насчитывается 409 уникальных документов. В целях обеспечения длительной сохранности дела с оригиналами уникальных документов подлежат обособленному хранению. В выставочных, издательских и иных проектах используются только электронные копии уникальных документов. Однако благодаря данной инициативе горожане могут увидеть, например, страницы метрических книг с записями о рождении Александра Пушкина, Михаила Лермонтова и Федора Достоевского, о венчании Александра Пушкина с Натальей Гончаровой и Антона Чехова с Ольгой Книппер, познакомиться с чертежами масштабных, но нереализованных советских построек, утраченных церквей и монастырей, увидеть на подлинных фотографиях Москву конца XIX века, перелистать страницы книги имущества Благовещенского собора Кремля за 1680 год.

– **Возможно ли благодаря Главархиву Москвы восстановить историю своей семьи? Что для этого нужно?**

– Конечно, возможно. Помощь населению в поиске информации о своих предках – очень важная задача Главархива, ведь из историй отдельных семей как раз-таки и складывается история всего города и даже целой страны.

Найти сведения о своих корнях помогают метрические книги, ревизские сказки, исповедные ведомости, брачные обыски. В Главархиве они представлены за





большой промежуток времени с XVIII века до 1917 года. Еще несколько лет назад со всеми этими документами можно было поработать только в наших читальных залах. Однако в конце 2020 года мы открыли **сервис «Моя семья»**, и у горожан появился онлайн-доступ к генеалогическим материалам. Сервис ежемесячно пополняется метрическими книгами. Там же размещена поэтапная инструкция по пользованию сервисом.

Кроме того, с января этого года на основе «Моей семьи» Главархив и «Яндекс» запустили платформу «Поиск по архивам», где искусственный интеллект распознает рукописные записи в генеалогических документах. Новая платформа позволяет после набора имени предка в поисковой строке получить доступ к нужным документам, отобранным искусственным интеллект.

– Ваши специалисты ежедневно обрабатывают десятки документов: какие из них производят на вас самое большое впечатление?

– В процессе работы наши специалисты соприкасаются с самыми разными архивными материалами. Одни документы посвящены конкретным событиям, связанным с тем или иным историческим фактом, другие отражают историю учреждений, зданий, памятников или рассказывают о жизни одного человека и его семьи. Когда ты видишь подлинные свидетельства истории, когда представляешь, что в период создания этих документов происходили реформы царя Алексея Михайловича, преобразования Петра I, что прошло уже более трех с половиной веков, – ощущаешь свою причастность к истории родной страны.

До сих пор сильное впечатление производят на меня хра-



Оцифровка документов, которая ведется уже несколько лет, дает исследователям и посетителям архивов несколько неоспоримых преимуществ – это и возможность легко получить доступ к интересующему документу, и обеспечение его сохранности, и возможность высвобождения архивных площадей.

нящиеся у нас генеалогические материалы. Метрические книги, исповедные ведомости, ревизские сказки, актовые и домовые книги дают возможность проследить историю одной семьи или даже одного рода на протяжении нескольких столетий, позволяют восстановить имя, биографию человека, о котором могут не знать даже его потомки. Мне очень близка оценка, данная метрическим книгам современными исследователями: «Метрические книги являются своеобразной книгой памяти о месте и времени жизни каждого конкретного человека». Это имеет огромное социокультурное значение.

– Многие документы утратили свой первоначальный вид. Как проходит процесс их реставрации, какие специалисты и новейшие технологии задействованы?

– Основная цель реставрации – восстановление физических свойств документа, близких к его первоначальному облику. Процесс реставрации состоит из нескольких этапов. Так, сначала нужно провести визуальный осмотр документа, выявить дефекты, оценить общее состояние документа, при необходимости провести ряд микробиологических исследований, проверить устойчивость текста к воде.

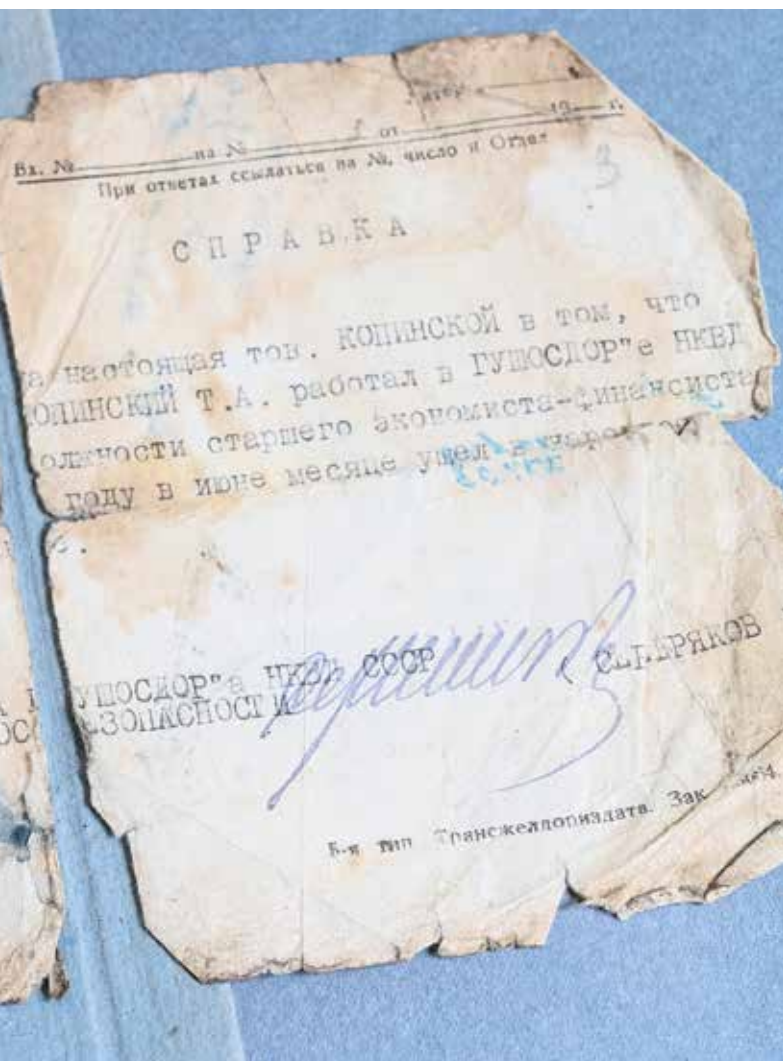


Затем необходимо удалить пыль, грязь, пятна, а также различного рода подклейки, сделанные с помощью скотча, бумаги, ткани, лейкопластыря. Если текст в документе был написан чернилами, то его очень аккуратно промывают с помощью ватного тампона, так как текст может потечь. Листы же с нетекучим текстом, например напечатанным или написанным обычным карандашом, промывают в ванночке в проточной воде, иногда с использованием детского мыла.

В Главархиве Москвы открыт в свободном доступе выставочный зал, где представлены историко-документальные проекты и фотовыставки, посвященные знаменательным событиям московской истории и повседневной жизни столицы.

При этом реставраторы работают с документом без перчаток, чтобы лучше чувствовать бумагу.

После промывки документов реставраторы устраняют физические дефекты: заломы, разрывы, утраты. Способ реставрации также зависит от того, как текст реагирует на воду. Если текст может потечь, то реставраторы используют только ручной (традиционный) способ реставрации, который заключается в выполнении утраченных частей документа с помощью реставрационной бумаги, близкой по цвету, толщине и фактуре к авторской. Если текст устойчив к воде, то документ возможно восстановить с помощью механизированного способа на реставрационно-отливной машине



Член Российского исторического общества Ярослав Онопенко работает в структуре Главного архивного управления города Москвы с 2005 года. Имеет благодарность министра культуры Российской Федерации, благодарность мэра Москвы, благодарность руководителя Федерального архивного агентства. Награжден нагрудным знаком Федерального архивного агентства «Почетный архивист».

или столе низкого давления. Этот способ заключается в доливке утраченных фрагментов бумаги водной пульпой, которая состоит из бумажной массы, по цвету и составу близкой к реставрируемому документу. После того как документ восстановлен и высушен, его выравнивают под прессом.

Реставрацию документов проводят только квалифицированные специалисты, которые обладают специальными знаниями по химии, физике, материаловедению реставрируемых объектов и опытом работы по реставрации архивных материалов.

– Чем занимаются архивисты и почему работа в архиве может быть интересной для молодых людей?

– Главная функция архивов, как и у человеческой памяти, – это

накопление, сохранение и воспроизведение бесценной исторической информации. Осуществлением этой функции и занимаются архивисты, специалисты, которые любят и знают историю страны. Существует мнение о том, что профессия довольно скучная, но на самом деле это совсем не так. Достаточно учесть, сколько информации на разные темы можно найти при работе с документами.

Если посмотреть статистику по Главархиву Москвы, то средний возраст сотрудников находится в пределах 40–50 лет. Однако на работу приходит все больше молодых людей. Это связано и со стремительной цифровизацией архива, и с тем, что у нас проходят практику студенты столичных учебных заведений. Пару лет назад в рамках большого проекта социального комплекса развития

в архив приходили стажеры из разных вузов, некоторые из них по итогам стажировки заняли вакансии в Главархиве Москвы.

Екатерина Миронова
Фото **Нatalьи Львовой**

P.S.: «Ты меня ждешь и у детской кроватки не спишь, и поэтому знаю: со мной ничего не случится!» – эти строки на пожелтевшей от времени бумаге, написанные ровным почерком бойца, получила его семья в простом письме-треугольнике. И они навсегда останутся свидетельством надежды на встречу с родными, веры в Победу и пронзительности чувств. Чувств нашей памяти...

ИСТОРИЯ СТРАНЫ В КАЖДОМ ШКОЛЬНОМ МУЗЕЕ



#МузейПобеды #практики #сохраняяисторию
#родителям #учителям #школьникам

Вы помните, когда в последний раз были в школьном музее? По мнению многих, это что-то малоинтересное, когда-то созданное для отчетности. Возложение традиционных гвоздик в дни торжественных мероприятий. Но сегодня место школьных музеев в образовательной среде переосмыслено, а усилиями профессионалов работа подобных экспозиций выходит далеко за рамки даже отдельно взятого региона. Музей в музее – так можно охарактеризовать уникальную программу, к которой присоединились 86 субъектов, 1700 учреждений образования. Проект «Школьный Музей Победы» стал точкой роста для сотен экспозиций по всей стране. Как погрузить учеников в атмосферу культурного события, зачем на выставке нужна экшен-камера и о том, как в московской школе оказалось кимоно разведчика, мы поговорили с руководителем Детского центра Музея Победы ЕЛЕНОЙ СЛЕСАРЕНКО.

– Елена Сергеевна, какова роль школьных музеев в сохранении исторической памяти?

– Школьный музей в нашем понимании – это прежде всего открытое пространство, воспитывающая среда, в которой не только сохраняется прошлое, но и проектируется будущее. Именно поэтому мы говорим, что школьный музей – это взгляд в будущее, который должен начинаться с порога школы.

Четыре года назад мы инициировали долгосрочную программу развития деятельности школьных музеев, а Музей Победы выделил специальный зал для того, чтобы ребята-школьники могли представлять свои экспозиции. Для образовательных организаций это замечательная возможность показать собранные своими силами исторические артефакты, провести патриотические мероприятия всероссийского уровня,

найти новых партнеров. Важно, что при этом школьники (и те, кто организует экспозицию, и те, кто ее посещает) становятся активными участниками культурного процесса. Они погружаются в атмосферу исторического события, воочию могут увидеть реликвии и даже прикоснуться к ним.

Таким образом создается особая среда на стыке образования и культуры, которая, несомненно, воспитывает у детей понимание

традиций, истории своей страны. Она способна расширить кругозор учащихся, помочь им понять, какие события и идеи легли в основу современности. Эта образовательная среда также приобщает детей к исследованию истории своего края, города и воспитывает уважение к культурному наследию.

Сегодня вместе с нами в рамках программы 86 субъектов. Это 1700 школьных музеев. Мы называем их партнерами, потому что только вместе сегодня мы можем продвигать истинные ценности.

– Как вы помогаете школам развивать их музейную деятельность?

– Прежде всего мы показываем наш Музей Победы как модель. Причем не только в плане музейной деятельности, но еще и профориентации. Стоит понимать, что работа здесь – это множество профессий и задач. В музее могут

«Школьный Музей Победы» – это пространство для детей, в котором они сохраняют историю и одновременно создают ее.

работать SMM-специалисты, кто занимается продвижением в социальных сетях, дизайнеры, которые создают визуальную концепцию выставок, кураторы, которые отвечают за выбор экспозиций. Есть еще множество профессий, связанных с управлением, организацией пространства, исследованием и сохранением коллекций и многими другими аспектами.

Школьный музей, как нам видится, также должен быть точкой сбора, местом рождения исторических, просветительских проектов, привлекать юных исследователей, журналистов, историков.

Понятно, что не каждый ребенок сможет доехать до цен-

трального музея, но когда он вместе с учителями создает и сохраняет историю конкретных людей, конкретного места – это по-настоящему круто. Школьные музеи обладают мощным ресурсом в этом плане.

И мы помогаем нашим партнерам сделать их образовательные пространства интересными.

– Каким образом осуществляется поддержка?

– Все партнеры Музея Победы обеспечиваются качественным контентом, позволяющим применять современные технологии обучения и воспитания, методической и консультационной помощью, находятся в едином информационном пространстве. Количество вовлеченных школьников и педагогов неуклонно растет, а созданные инструменты активно интегрируются в программы воспитательной работы, позволяя предоставить каждому



Чтобы принять участие в программе «Школьный Музей Победы» и стать партнером, необходимо заполнить заявку и отправить на адрес электронной почты sertifikat-robedy@ctvov.ru с указанием образовательной организации в теме письма.



дополнительные возможности для развития.

– **Расскажите подробнее о том, как происходит подготовка школьных выставок. Каким темам посвящены экспозиции, о чем рассказывают ребята?**

– Здесь выражение того, как ты чувствуешь историю, может быть разным. Кто-то рассказывает о своем прадедушке и прабабушке, кто-то исполняет песни, ставит целый спектакль. У нас были и танцевальные номера.

Мы учим школьников выбирать линию из множества экспонатов их школьного музея. Далее объясняем, как строится экспозиция и как из выбранных экспонатов ее составить.

Следующий этап – в течение двух недель эти ребята, как главные по своей экспозиции, проводят различные активности и мероприятия. Причем школа разрабатывает образовательную программу самостоятельно. Мы лишь помогаем и корректируем, если нужно. К примеру, урок русского языка в школьном музее. Или как провести занятие с деть-

ми с ограниченными возможностями здоровья.

Мы помогаем ребятам, рассказывая, как грамотно устроить сегодня мероприятие, к примеру телемост.

Дети делают конспекты, видеоролики о том, что здесь происходит. И все это становится достоянием 1700 школ России.

Наша программа – это как открытая лаборатория всего, что сегодня можно сделать в школьном музее.

– **А конкретно для учителей какие мероприятия проходят?**

– Мы сегодня рассматриваем школьный музей как проектный офис детско-взрослых общностей, поэтому мы всегда работаем с командами педагогов и ребят.

Мы стараемся использовать новые форматы при поддержке различных министерств и ведомств. Например, в рамках XIII Петербургского международного образовательного форума на площадке Центрального военно-морского музея имени императора Петра Великого состоялось пленарное заседание. Впервые за 13 лет мы договорились с правительством Санкт-Петербурга, что будет целый трек, посвященный музейной педагогике. Так открыли свои двери наши партнеры в городе на Неве.

– **Что бы вы посоветовали педагогическим работникам, которые решили создать в учебном заведении музей? С чего нужно начинать и как выстроить такую деятельность?**

– Вопрос действительно актуальный. К нам приходят, звонят школы с таким запросом.

Начать всегда необходимо с **идеи, концепции**. Музей – это место, где осуществляется межведомственное взаимодействие. Он существует в огромном культурно-историческом пространстве. Поэтому нельзя создать музей в отрыве от истории района, в отрыве от людей, выпускников – нужно от этого идти.

Второй шаг – **предметное наполнение**. То есть мы должны понимать, какими артефактами, видео, фотографиями располагаем, а что можем разыскать, запросить.

Далее необходимо организовать **актив**, который очень часто формируется при создании и развитии школьного музея.

Четвертый шаг – **найти партнеров**.

К примеру, московская школа № 1164 недавно открыла музей «Донбасс... Возвращение», посвященный жителям Донецкой Народной Республики. Это первый такой школьный музей. У ребят есть связь с донецкой гимназией

№ 122. Школьники из Донецка передали в Москву фотографии еще 2014 года. Это невероятный проект, созданный силами двух образовательных организаций. И такое взаимодействие в очередной раз показывает, что ни расстояния, ни другие преграды не в силах противостоять настоящей идее и людям, которые верят в свою страну, в свое будущее и в то, что история должна сохраняться уже сейчас.

В рамках нашей программы мы как раз и рассказываем, как музей может выстраивать проектную деятельность во взаимодействии с другими педагогами, школами России.

Всем нам известны исторические вехи Великой Отечественной войны в Сталинграде, Москве, Ленинграде... А что, к примеру, происходило на Дальнем Востоке?

В первые две недели апреля у нас проходила выставка, посвященная этой теме. Предоставили и проводили ее ученики московской школы № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Экспозиция рассказывает о судьбе советской разведчицы Биби-Иран (Ирины) Каримовны Алимовой. Среди экспонатов – женское и мужское кимоно, которые Биби-Иран и ее муж, разведчик полковник Шамиль Хамзин, носили в Японии.

Как нам рассказывал руководитель школьного музея «Легенды разведки» Дамир Еникеев, Биби-Иран Каримовна лично передала кимоно и фотографии в их школу. С мужем, разведчиком

Шамилем Хамзиным, они провели более 12 лет в Японии в сложнейший период холодной войны. Они – легенды нашей разведки. Сейчас их имена раскрыты, но та работа, которую они проводили, до сих пор остается под грифом секретности.

Их история наполнена трогательными моментами. Для выполнения задания разведчикам необходимо было стать супружеской парой. Знакомство у них произошло по фотографиям, до этого они друг друга не знали. Ирина Каримовна добиралась в Японию поездом через Китай. Шамиль Хамзин ждал ее в Темзине. Самое интересное, что тот вынужденный брак, который между ними был заключен в Темзине, остался на всю жизнь.

– А какие еще проекты реализуются в рамках работы «Школьного Музея Победы»?

– Сейчас у нас проходит десятая, юбилейная смена в «Орленке». У 120 юных музейщиков насыщенная программа в детском лагере, они принимают участие в образовательных акциях, становятся ведущими Всероссийского проекта «Урок мужества. Истории, которых нет в книгах», «История одного экспоната», могут виртуально посетить уникальную экскурсию «Подвиг народа», общаются с экспертами по музейной педагогике.

Не так давно мы реализовали проект «Медиаинтенсив». Нашли

специалистов, кто обучал детей делать видеоролики. Мы вручили ребятам камеры GoPro и дали им возможность совершить путешествие по Музею Победы так, как они пожелают. И получился очень интересный итог. Эти ребята для себя уже открыли музей по-новому!

В прошлом году впервые был инициирован культурно-исторический форум «Истоки», и нам отдали целую смену. Мы на этом форуме вместе со студентами разрабатывали проекты, как сделать школьный музей интересным и востребованным. И я очень горжусь этим! Мы любим работать со студентами исторических факультетов, доказывая, что они – следующее поколение, кто будет сохранять историю, передавать эти знания.

В целом проектов и планов у нас всегда очень много.

– Поделитесь, о каких перспективах «Школьного Музея Победы» можно говорить сегодня?

– Впереди нас ждут новые выставочные проекты, в том числе с колледжами, учреждениями среднего специального образования и университетами.

Одна из намеченных нами целей – вдохновить молодых дизайнеров и архитекторов. Мы планируем, что они разработают проекты выпускных работ на тему «Школьный музей: до и после». Это необходимо для того, чтобы начинающие дизайнеры внесли свой вклад в сохранение культурного наследия. Надеемся, что студенты примут вызов и создадут проекты, которые будут иметь реальную пользу в будущем!

В Год педагога и наставника будет презентован сборник 50 лучших работ руководителей школьных музеев по итогам Всероссийского конкурса «Школьный музей – взгляд в будущее».

И мы приглашаем всех на Всероссийский съезд школьных музеев в Музей Победы этой осенью!

Фото предоставлены
пресс-службой Музея Победы

Музей Победы – это второе название Центрального музея Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, который находится в мемориальном парке Победы на Поклонной горе в Москве. Буквально это целый город разнообразных экспозиций, которые размещаются на нескольких этажах огромного комплекса. В музее собрана уникальная коллекция экспонатов, для обозрения доступны шесть диорам, посвященных крупнейшим военным операциям Великой Отечественной войны. Есть у музея свой кинотеатр, интерактивные зоны. А в Зале Славы проходят торжественные церемонии принятия военной присяги, посвящения в суворовцы, вручения дипломов выпускникам военных учебных заведений и другие общественные мероприятия.

Знакомо ли вам суждение, что исключительная память достается лишь единицам? Или, быть может, вы слышали о том, что с каждым прожитым годом наш мозг запоминает все меньше и меньше информации? Если да, то спешим вас удивить – возраст развитию навыков запоминания не помеха, и герои нашего цикла интервью это докажут. Мнемонист, победитель программы «Сверхспособности», дипломированный преподаватель английского и квалифицированный психолог приводят реальные истории из своей практики. Они развеют существующие мифы о памяти и замотивируют вас выучить иностранный язык, запомнить имена всех коллег или текст любимой песни на языке оригинала.



НАВЫК «ПОМНИТЬ» НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВРОЖДЕННЫЙ

АНДРЕЙ САФРОНОВ – человек уникальный. Он мнемонист и победитель программы «Сверхспособности», участник множества конференций, автор книг и статей в этой области. Его обучение запоминанию может помочь в развитии памяти, а советы, как применять ее в жизни, точно будут полезны родителям, детям и учителям.



#мнемонист #мышление
#техникизапоминания #ДворецПамяти
#развитие

– Андрей, каким образом вы развили у себя способность запоминать? Или это просто хорошие природные данные?

– Исключительно тренировками. Все началось в 2014 году, у меня по странной, никому не понятной причине сильно болели глаза. Большую часть времени я проводил лежа с закрытыми глазами, слушая то аудиокниги, то вебинары. Иногда мне становилось лучше, тогда я мог не только слушать, но и смотреть. Как раз в один из таких «просветов» мне случайно попался вебинар по скорочтению. Я подумал, что будет здорово, если начну читать, например, по книге в день. Стану суперумным, а это почти как быть супергероем.

А теперь представьте эту ситуацию еще раз. Я вообще не любил читать, имел некоторые проблемы с

МЕТОД АССОЦИАЦИЙ

Для запоминания иностранных слов лучше использовать метод ассоциаций. Например, чтобы запомнить, что по-английски слива будет *plum*, нужно всего лишь представить сливу, окутанную ПЛАМенем, и несколько раз проговорить слово *plum*.

То есть по шагам нужно делать следующее:

1. Представляем русское слово.
2. Подбираем к иностранному слову ассоциацию.
3. Все образы соединяем в одну общую историю.



глазами и пошел на курс по скорочтению. У Вселенной явно есть чувство юмора.

Где-то на третьем или четвертом уроке у меня снова заболели глаза, и я был вынужден все пропустить. Но на скорочтении мне предложили пройти еще и курс по развитию памяти как продолжение первой части. И я подумал: «Домашку, если что, можно будет делать и с закрытыми глазами. И я все равно буду как супергерой». Видимо, уже тогда я где-то в глубине души понимал, что все, что мы делаем, – это лишь повод для того, чтобы изменить свои ощущения.

Курс по развитию памяти я благополучно окончил и был в шоке от своих первых результатов. С одной стороны, был рад, а с другой – возмущен. Почему меня не научили этому раньше? Почему нас не обучают запоминанию в школе? Стал углубляться в эту тему. Как вы уже поняли, в итоге она накрыла меня с головой.

– Как уникальная память помогает в жизни, в быту?

– Она помогает мне быть увереннее в себе. Я уже не смотрю на многие идеи как на что-то недоступное. Например, есть мысль получить медицинское образование. И я не испытываю страха из-за того, что нужно будет запомнить колоссальный объем информации, ведь знаю, как ее «уложить»

в свою голову. А умение запоминать иностранные слова открыло передо мной возможность учиться у зарубежных тренеров и докторов и получать бесценный опыт и информацию.

Мир меняется очень быстро. Сегодня, чтобы быть на плаву, приходится очень много учиться и переучиваться. А в основе любого обучения всегда будет стоять умение запоминать. Поэтому моя память позволяет мне быть более гибким и быстрее адаптироваться.

– Любой человек может развить в себе такие же способности?

– Когда человек думает, что, например, хорошая память – это природный дар, он попадает в ловушку мышления и даже не пытается что-то изменить. И на самом деле это большая проблема. Но сейчас через социальные сети, телешоу, книги и интервью можно показать другой вектор мысли.

Я уже восемь лет стараюсь показывать людям, что хорошая память – это как магия, к которой может прикоснуться каждый. Навык запоминания не размер ноги, который невозможно изменить взрослому человеку. Память всегда можно натренировать.

– Когда и где были разработаны впервые мнемонические техники?

– Вероятно, в Древней Греции. Сохранилась легенда, что, после того как поэт Симонид Кеосский покинул пир и вышел из здания, крыша обвалилась и придавила всех пирующих. Груды камня так сильно изуродовали тела, что прибывшие на место трагедии родственники не могли опознать близких. Тогда Симонид мысленно «отмотал» свои воспоминания и вспомнил каждого гостя сидящим на своем месте. Он смог указать людям, где находились их близкие на пиру. Так и родилось искусство запоминания. А техника, которой он воспользовался, получила название «дворец памяти».

– Уникальная память обязательно помогает добиться успехов в школе?

– Не совсем. Мозг думает и принимает решения, опираясь на ту информацию, которая уже находится в нем. Поэтому память всегда будет лежать в основе любого процесса обучения. Но одинаково важны и память, и логика. Направлять и учить детей мыслить также крайне необходимо, чтобы не получилось ситуации, когда запомнить-то запомнил, а логически все выстроить не получилось.

– Можете ли вы приказать самому себе не запомнить, а забыть? Не доставляет ли вам страданий то, что вы слишком многое помните?

– Одно из заблуждений заключается в том, что когда речь идет о мнемотехнике, то к ней относятся как диктофону или видеокамере. Мол, все происходит само по себе. Но мнемотехника работает немного по-другому. У меня приобретенный навык запоминания. Это значит, что для запоминания я применяю определенные техники. Если они не применены, я склонен все быстро забывать. Я помню только то, что решил запомнить.

Мой мозг без приказов ничего не запоминает. Я скорее пытаюсь с ним «договориться», чтобы он помнил еще больше. Пока он

Способность легко запоминать информацию не обязательно врожденный талант. Память можно натренировать.

капризничает, возможно, это и к лучшему.

Известный российский мнемонист Соломон Шерешевский обладал «слишком хорошей» врожденной памятью, вот он от нее страдал и учился забывать.

– Возможно ли для человека запомнить наизусть, например, две страницы раскрытой книги, бегло скользнув по ним взглядом? Или такое бывает только в кино про разведчиков?

– Такое бывает у савантов. Это люди с серьезными поражениями мозга, которые на фоне общего отклонения в развитии проявляют гениальность. Например, в Америке был савант Ким Пик, который мог поводить взглядом по странице и запомнить содержание. Но у него были врожденные проблемы с мозгом, например отсутствовало мозолистое тело, которое в норме соединяет правое и левое полушария. А если говорить об условно здоровых людях, то я ни разу не встречал людей с такими способностями и не слышал о них. Возможно, когда-нибудь появится и настолько натренированный человек.

– Как близкие люди относятся к вашим уникальным способностям? Воспринимают ли их серьезно или им это кажется фокусом?

– Раньше для всех вокруг это было чем-то удивительным. Теперь для моего окружения стало нормой. Все мои друзья тоже пользуются мнемотехникой и, на-

пример, запоминают гораздо быстрее, чем прежде, иностранные слова и имена людей. Это стало чем-то естественным. Уверен, что так должно быть в каждом доме вместо зубрежки и мук от учебы. Я думаю, что через несколько лет мнемотехника станет нормой для большинства людей.

– Что вы посоветуете для того, чтобы начать развивать память?

– Начните с простого упражнения, которое называется «Вспомни день». Каждое утро ставьте таймер, например, на пять-десять минут и старайтесь вспоминать события предыдущего дня. Попробуйте припоминать и детали, и в целом, и порядок событий за день. Это небольшой, но важный шаг, который усилит вашу память сейчас и подготовит к более продвинутым техникам запоминания. А дальше можете начинать знакомиться с мнемотехникой через книги. К примеру, я поделился своим опытом в книге «Суперпамять за семь шагов». Можно и учиться очно или заочно, я всегда рад новым ученикам.

Что бы вы ни решили, пусть в вашей жизни будет больше мнемотехники. Хорошая память – это волшебный ключ, который откроет для вас множество дверей.



РАЗБИРАЯ МУЗЫКАЛЬНУЮ ТКАНЬ НА АТОМЫ

МАРИЯ ОСТРОУХОВА – оперная певица.

Она обладает уникальной памятью, поет на десятках языков мира, причем многими из них свободно владеет. В репертуаре певицы Моцарт, Гендель, Бриттен, Равель, Монтеверди, а также гораздо менее известные в России композиторы из Африки, Центральной Америки, Норвегии, Дании. Мария Остроухова делится секретами и рассказывает о том, каким образом ей удается в кратчайшие сроки выучивать целые оперные партии.

#оперноепение #музыка #репетиции #засценой

– Мария, на скольких языках вы поете?

– Лет пять тому назад их было около двадцати, а сейчас точно не знаю. Это все основные европейские языки, а также арабский, иврит, язык навахо, кечуа, маори, йоруба, португальский, скандинавский, норвежский, датский, финский, польский, чешский, венгерский. Еще пою на ирландском, валлийском, турецком, древнеегипетском... Почему-то еще ни разу не доводилось петь на греческом.

У меня был цикл концертов, который назывался «Вокруг света за 80 минут». Там было много интересной нестандартной камерной музыки народов мира.

– Все ли языки, на которых вы поете, вы знаете или запоминаете тексты методом звукоподражания?

– Я говорю на большинстве известных европейских языков. Но порой приходится и заучивать песни на тех языках, которых не знаю. Здесь главное – выучивать

аудиально и помнить, что «повторение – мать учения». Конечно, такие вещи легче даются тем, у кого хороший слух. Нужно прослушать запись бесконечно много раз, это гораздо эффективнее, чем читать слова.

– Есть ли у вас еще какие-то специальные приемы для заучивания длинных текстов на иностранных языках?

– Нужно уточнить, что певцы и певицы имеют дело не только с текстами, но и с музыкальной тканью, которая порой бывает довольно сложной. Мне помогает разделение каждого текста на куски. Грубо говоря, сначала я режу его на три части, потом эти части делю на «молекулы», «молекулы» на «атомы». И так до тех пор, пока текст не будет поделен на строки. Я выучиваю одну строку в первой части, потом следующую и соединяю их, повторяя, вместе. Потом учу третью строку и «приклеиваю» к первым двум, много раз повторяю этот фрагмент для хорошего

заучивания. Особенно этот способ хорошо помогает, когда речь идет о сложной современной музыке.

Еще один хороший способ – искать созвучия. Например, английское слово circle (кружок) для меня ассоциируется с ареной цирка. Ищите такие слова, которые напоминают что-то знакомое, и чем больше раз вы их повторите, тем лучше.

– Сколько времени в среднем нужно для того, чтобы выучить арию?

– Многое зависит от ее сложности. Например, арию Моцарта гораздо легче запомнить, чем песню Шуберта. Хотя Шуберт с гармонической точки зрения несложен, но в ариях Моцарта всегда меньше текста, и этот текст частично повторяется. Арию Моцарта можно выучить примерно за полчаса. В камерной музыке Шуберта повторения редки, и тем, кто не знает немецкий язык, будет нелегко. Я немецкий знаю, поэтому песню Шуберта выучиваю в среднем за час. Но если нужно выучить Шёнберга, который писал атоналическую музыку со сложными символическими текстами, то времени уйдет гораздо больше.

Проблема не только в том, что нужно выучить текст и музыку, нужно еще и запомнить, в какой момент вступать. Исполняя современные произведения, если в них сложная и нелогичная музыка, я запоминаю количество тактов и тихонько выстукиваю ритм ногой внутри туфли, из зала этого не видно.

– Были ли у вас в жизни случаи, когда вас вдруг вводили в постановку и приходилось осваивать текст и музыку буквально на бегу?

– Однажды мне предложили спеть партию в малоизвестной опере Россини «Бьянка и Фальеро». Нужно было выучить главную партию в опере за сутки. Конечно, не для того, чтобы сразу выступать на сцене, а для того, чтобы репетировать. Но в опере

всегда репетируют наизусть. Конечно, для меня, скорее всего, сделали бы исключение, но такова уж специфика работы: выполнять указания режиссера с нотами в руках непродуктивно. Поэтому первый акт я выучила глазами, когда летела в самолете. Вслух я петь в салоне, не могла, не могла и прослушивать записи, потому что с собой не было наушников. Партию я учила внутренним слухом. На запоминание первого акта ушел весь полет – три с половиной часа. Всю оперу я в итоге выучила за трое суток. Конечно, такой бешеный темп – это серьезное испытание и особое нервное состояние.

Когда я вхожу в режим запоминания текста, он постоянно прокручивается в мыслях, как заевшая пластинка. Я могу ночью проснуться и слышать в голове музыку. Эта «петля» обычно длится еще пару суток после концерта.

– Есть ли какие-то методы, позволяющие преодолеть такое состояние?

– У всех коллег свои методы. Например, моя мама, музыкант Анна Арзаманова, в таких случаях начинает перебивать «петлю» пионерской песней «Орленок, орленок». Почему-то эта песня перешибает любое произведение. Я пару раз пробовала это сделать. Абсурд, но помогает.

– С чего начать ребенку знакомство с иностранным языком? Что вы посоветуете?

– Я использую различные приложения в Сети. Некоторые из этих приложений немного детские, «мультяшные». Работа с ними будит в человеке внутреннего ребенка. А дети, как всем известно, хорошо запоминают языки!

«Исполняя современные произведения, если в них сложная и нелогичная музыка, я запоминаю количество тактов и тихонько выстукиваю ритм ногой внутри туфли, из зала этого не видно».

Заучивая песню на новом для вас иностранном языке, прибегните к помощи носителей разного возраста. Разница в произношении может быть очень значительной: ведь язык всегда меняется от поколения к поколению.

ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ: СЕКРЕТЫ ОБУЧЕНИЯ



Изучение языков развивает память – это бесспорно. Но почему у многих возникают трудности в процессе запоминания слов, грамматики? Как сделать этот процесс легким, а главное, продуктивным? Давайте разбираться вместе с преподавателем английского языка, обладателем международных сертификатов НАТАЛЬЕЙ ИВЛЕВОЙ.

#беззаучивания #языки #учитель
#лайфхаки

– Наталья, многие люди жалуются на то, что не могут освоить иностранный язык, поскольку у них плохая память...

– Жаловаться на память людям привычнее, чем на что-либо другое. В реальности плохая память бывает только при органических поражениях мозга. Но тогда у человека есть более серьезные проблемы, чем запоминание английских слов и изучение грамматики, и решать их должны уже не педагоги, а врачи.

Реальная причина многих проблем при изучении иностранного языка чаще всего связана с завышенными ожиданиями. Например, можно прийти к выводу о «плохой памяти» после неудачной попытки выучить слишком много новых слов одновременно. Обычно мы запоминаем новое слово только после того, как встречали его в разных контекстах не менее семи раз. Но кто-то считает, что обязан, прочитав несколько раз список слов, запомнить их все.

Важно понять, какой смысл мы вкладываем в понятие «выучить слово»? Возможно, человек пока не может извлечь это слово в нужный момент, чтобы употребить в речи. Но если он его увидит или услышит, то поймет. Или навык речи не сформирован, и говорить на иностранном языке является большим стрессом. Все силы уходят на другие задачи: какую форму использовать, как донести свою мысль до собеседника.

Часто изучающие иностранный язык люди, набрав какое-то количество слов и немного умея общаться, подолгу «сидят» на этом запасе и жалуются, что он не растет. Это действительно проблема. Для того чтобы наблюдался прогресс, надо выбирать для запоминания ту лексику, которую ты действительно хочешь запомнить, и каждый день пытаться употреблять, например, пять новых слов или придумывать с ними интересные примеры.

– Советуете ли вы использовать старинный способ – бумажная карточка, на одной из сторон которой написано иностранное слово, на другой – перевод? Или лучше учить слова с помощью приложений?

– Я не верю, что можно учить язык, пользуясь только приложениями или карточками. Запоминать отдельные слова смысл есть, но нужно использовать их в контексте. Много читать на языке, искать новые слова в словарях, делать их личными, придумывать примеры, связанные с собственной жизнью.

Частая ошибка – при изучении лексики выписывать само слово, его перевод и в лучшем случае один

пример. Или использование прилагательного, в котором дается всего одно значение слова. Люди, пытающиеся учить язык, бесконечно все это прокручивают и не получают желаемого результата. Такие практики тренируют распознавание слова, но никак не помогают его употреблять.

– Существуют ли какие-нибудь секретные приемы, облегчающие процесс изучения языка?

– Во-первых, нужно читать как можно больше. На начальном уровне это могут быть адаптированные книжки, в которых употребляются самые простые, часто используемые слова. Эти слова не нужно специально учить, надо просто читать.

Во-вторых, если человек занимается системно и получил задание выучить определенную лексику, то очень помогает придумать собственную историю, связав ее со своей жизнью.

В-третьих, учить нужно не только глазами, а еще и ушами и ртом, произносить текст вслух. Полезно во время подготовки домашнего задания вслух рассказать то, что вы только что узнали, самому себе, подключив физическое действие, которое можно выполнять в своем собственном ритме. Например, рассказывать текст самому себе и при этом ходить по комнате или отбивать ритм. Важно подключить к запоминанию свое тело и почувствовать, как оно откликается на то, что вы сейчас произносите.

В-четвертых, очень помогает при изучении иностранного языка использование привычных вещей. Если мы хотим запомнить, как называются на английском языке предметы домашней обстановки, можно найти эти предметы у себя дома и развесить на них стикеры с названиями. Например, если вам нужно прочесть инструкцию к новой технике, прочесть не только раздел на русском языке, но и раздел на английском. Посмотреть в оригинале фильм, который вы уже видели на русском. И так далее.

Желательно не искать прямой перевод на русский язык, а пользоваться теми словарями, в которых нет перевода, зато есть разъяснение значения слова и приведено множество примеров. Таким образом создаются контексты. Конечно, есть слова легкие, а есть сложные, «ускользающие», и просто нужно больше времени, чтобы их ухватить и почувствовать.

– Говорят, что для того, чтобы выучить иностранный язык, нужен хороший слух. А что делать, если слуха нет?

– Музыканты действительно легко копируют интонацию, произношение. Но если слуха нет, можно использовать другие преимущества, задействуя то, в чем вы сильны. Например, если развито аналитическое мышление, изучение языка легче начать через грамматику. Те, у кого развиты коммуникативные навыки, не будут испытывать проблем с психологическим барьером во время общения. Хорошая зрительная память – это тоже преимущество.

– Наших родителей когда-то заставляли выучивать на английском языке «топики». Полезно ли заучивать целые куски текста или это бессмысленная зубрежка?

– Учить тексты полезно: делая это, мы запоминаем много такого, на что при других способах обучения часто не хватает времени и внимания. Например, предлоги, артикли, сочетаемость тех или иных слов. И потом мы начинаем использовать фрагменты выученных текстов. При этом мы даже не помним, откуда берем готовые конструкции, естественные фразы и то, что называют дискурсом: способ говорить на определенную тему.

Сами по себе топики были и плохи и хороши: в мире нет ничего однозначно полезного или вредного. Проблема была в том, что топики нельзя было применить: текст сдавали и тут же забывали. Кроме того, большинство топиков, по которым учились

наши родители, были очень скучными и не имели отношения к реальности.

Если мы учим текст, его нужно использовать по максимуму, сделав полезным для себя и «присвоив» новую информацию. Мысленно представьте, что вы рассказываете коллеге суть прочитанного. Например, вы только что вернулись с конференции и хотите поделиться услышанным. Тогда задача сразу превратится в коммуникативную. Если текст художественный, попробуйте вообразить, как его рассказывали бы разные герои и как он прозвучал бы от третьего лица. Полезно поменять сюжет, хронологию или вообще оспорить прочитанное.

– Правда ли, что осваивать второй иностранный язык всегда легче, чем первый?

– Конечно, ведь человек к моменту изучения второго языка уже выработал свои индивидуальные ритмы и подходы. Он знает, как язык устроен, на что обращать внимание.

– Сейчас, с появлением машинного перевода, есть ли вообще смысл учить иностранные языки?

– Переводчики – это особая профессия. Искусственный интеллект уже сейчас очень хорошо переводит инструкции и стандартные тексты. Но – не художественные. Парадоксальное, метафорическое, авторское использование языка для него недоступно. Значительную часть информации во время общения мы получаем невербально, искусственному интеллекту этот навык недоступен. И далеко не все хотят носить с собой разные устройства для перевода: их использование не идет ни в какое сравнение с тем удовольствием, которое мы получаем, общаясь с живым человеком. Кроме того, изучение иностранного языка – лучшая профилактика болезни Альцгеймера, отличный способ сохранить гибкость мышления и память, прекрасная инвестиция в собственное развитие.

МОТИВАЦИЯ – КЛЮЧ К ЗАПОМИНАНИЮ

Завершая серию интервью о способах улучшения физической памяти, мы не могли не обратиться к эксперту из области психологии. Тем более **НАТАЛЬЯ ГОРЕЛОВА** – практикующий детский психолог. Она рассказала нам об эффективных игровых методиках, видах памяти, а еще о том, как легко выучить стихотворение в школе и почему иногда мозг «подправляет» воспоминания.

#детскийпсихолог #нескучнаяучеба
#методики



– **Наталья, какие виды памяти существуют?**

– Все зависит от метода классификации. Например, можно говорить о классификации по времени: это оперативная память (которую мы используем именно в данный момент для осуществления определенной деятельности), а также долговременная и кратковременная. Если классифицировать по сенсорным системам, то выделяют зрительную, слуховую, моторную, тактильную память. Еще есть память эмоциональная, связанная с переживанием определенных чувств, ассоциативная, образная. Есть произвольная и произвольная. Первую человек использует для того, чтобы сознательно что-либо помнить. Вторая, произвольная, помещает в нашу память то, что «само запомнилось», потому что, например, связано с яркими эмоциями. Вот реальная история: двухлетняя девочка увидела из окна пожар и очень испугалась. Другие воспоминания того времени со временем стерлись, а это осталось.

– **Вы давно работаете в школе. Можно ли говорить о том, что современные дети и подростки стали хуже запоминать материал, надеясь при необходимости найти любую информацию в Сети?**

– Память у детей не ухудшилась, она такая же, как была, и возможности ее, по сути, безграничны. Дети, у которых есть проблемы с запоминанием, скорее всего, не умеют пользоваться памятью, еще не нашли свой способ с ней взаимодействовать.

И внимание, и память – это функции мотивации. Бесполезно пытаться запомнить то, что непонятно и неинтересно. Дети, которые не могут выучить стихотворение Некрасова, легко запоминают, например, имена и функции десятков героев компьютерных игр. Но даже относительно несложное стихотворение про «лошадку, везущую хвороста воз», для них полно неясностей.

Современные дети с трудом себе представляют, что такое хворост, зачем его собирают и почему мальчик, обращаясь к живой лошадке, называет ее «мертвой».

Широко разошлась по Сети история о ребенке, который, прочитав строку «Бразды пушистые взрывая, летит кибитка удалая», решил, что бразды – это пушистые животные вроде бобров и на них идет охота с летающей кибитки, которую он представлял себе похожей на ракету. Жизнь идет, словарный запас меняется, и современным детям в школьной программе очень многое просто непонятно, а кому же захочется учить непонятное? Здесь задача и школы, и родителей – объяснять, заинтересовывать, приводить примеры и сравнения из современной жизни, показывать иллюстрации, чтобы дети хотя бы поняли, что собой представляет эта злосчастная кибитка.

Причем я не советую педагогам работать каждый год по одному и тому же конспекту, методические разработки обязательно должны быть гибкими и адаптивными. Иногда учитель удивляется, почему в прошлом году дети легко усвоили материал, а в этом никак не могут этого сделать. Да просто к нему пришли ребята, которые иначе запоминают и воспринимают информацию, и этот конкретный конспект для них не подходит.

Важно, чтобы у школьников возникло хоть какое-то ощущение интереса, появились определенные эмоции. Объясните, почему пушкинская Татьяна так волнуется, отправляя свое письмо: ведь в XIX веке считалось, что незамужняя женщина ни в коем случае не может ничего писать мужчине. Можно, например, спросить: «Вот если бы ты снимал мультфильм или клип по этому тексту, что бы ты в нем показал? Если бы Татьяна вела соцсети, какие фото она бы туда разместила? А Онегин?»

– Может быть, вы посоветуете какие-то методики для запоминания? Ведь почти каждый ребенок не один вечер провел, бормоча себе под нос письмо Татьяны к Онегину... Есть ли польза от такой зубрежки?

– Полезность зубрежки сильно преувеличена, и, если ребенок просто бормочет текст себе под нос, никак его эмоционально не «присваивая», толку не будет. Взрослые, как правило, уже хорошо знают, каким образом им легче запоминать информацию, а дети обычно этого не понимают. Для начала нужно определить, какой тип памяти у ребенка преобладает. Для этого можно, например, взять стихотворение с несколькими строфами одинаковой сложности. Пусть ребенок одну строфу молча прочитает про себя три раза подряд, вторую ему прочтет взрослый, третью он перепишет от руки, четвертую прочтет вслух, шагая по комнате. Можно подобрать и любые другие варианты. Если ребенку легче запоми-

нать, глядя в текст, преобладает зрительная память, если легче со слуха – слуховая, если проще запомнить, переписывая или шагая по комнате, – моторная. Тот же самый тест можно проделать и с рядами цифр, и с предметами на столе.

Когда тип памяти определен, это не означает, что нужно пользоваться только им – он просто будет основным. Все остальные виды памяти тоже помогают, и самое эффективное – это разумно их сочетать и использовать по максимуму.

– А если ребенок не обладает достаточным терпением для того, чтобы делать домашние задания?

– С детьми, да и со взрослыми, хорошо работают игровые методики. Например, для некоторых детей хорошо подходит метод комикса, когда к каждой строке текста, который нужно выучить, рисуется иллюстрация. Есть еще замечательный способ: текст открывается на экране компьютера, затем из него в текстовом редакторе убираются отдельные слова, потом целые строчки, а ребенок должен вспомнить текст целиком. Постепенно весь текст на экране исчезает и «перемещается» в память. Можно проделать это упражнение и на бумаге, вычеркивая отдельные слова и строки, но это менее удобно.

Если стихотворение короткое, можно распечатать его крупным шрифтом на бумаге, разрезать на отдельные слова и предложить ребенку собрать его заново. Как правило, это упражнение вызывает большой интерес.

Не нужно пытаться выучить большой объем информации за один прием. Гораздо эффективнее память работает, если делать перерывы – сначала пятиминутные, затем получасовые. На следующий день полезно снова вернуться к заданию и повторить его, тогда оно хорошо «уляжется» в голову.

– Иногда дети «вспоминают то, чего не было, рассказывая о

воображаемых друзьях и событиях. Когда стоит бить тревогу?

– Ложная память вовсе не обязательно свидетельствует о проблемах, хотя и требует наблюдения. Она встречается не только у детей, но и у взрослых – мозг зачастую «подправляет» воспоминания. Это всегда связано с пережитыми эмоциями. Вообще считается, что содержимое памяти меняется при каждом воспоминании, особенно в тех случаях, когда историю из прошлого пересказывают кому-то еще.

Могу привести пример: в детский клуб, в котором я работаю, привели нового мальчика, ему было три года. Он посидел на развивающем занятии, получил призы, все было хорошо, потом его забрал из клуба отец. Утром мне позвонила мама мальчика и сказала, что всю ночь не сомкнула глаз из-за переживаний. Сын, вернувшись из клуба, рассказал, что якобы сломал на занятиях игрушку, за это его выгнали за дверь. Он ходил по коридору и плакал, а еще его поцарапала кошка. Я очень удивилась, потому что малыш точно не покидал учебный класс, не ломал игрушек, а кошки в клубе нет. Я отправила маме фото мальчика, сидящего на занятии, но ее это не успокоило, она настаивала на версии ребенка, который показал ей царапину на руке, и говорила, что, возможно, ее нанесла уличная кошка, случайно забежавшая в помещение. Наконец мама и сын снова приехали в клуб, и мы попросили показать кошку. Мальчик показал на сидящего на подоконнике игрушечного котенка, у которого, разумеется, не имелось ни когтей, ни каких-либо других острых деталей. Царапина у малыша действительно была – видимо, он получил ее где-то в другом месте, а все остальное оказалось плодом его фантазии, но он в эту фантазию искренне верил. В этом возрасте дети еще не могут целенаправленно лгать.

Серию интервью для рубрики подготовила **Анна Барне**



#психолог #чувствовать
#осознавать #учимсявместе
#родителям

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА?

В книге Алексея Толстого «Золотой ключик» Буратино, оставшись дома в одиночестве, ощутил сильную скуку. И вдруг ему начинает мерещиться то жареная курица на тарелке, то манная каша пополам с малиновым вареньем. Лишь тогда маленький человечек догадывается, что испытывает не скуку, а голод. Этот эпизод попал в детскую книжку далеко не случайно: ребенок часто не понимает, что именно испытывает, и путает одни чувства с другими. ЮЛИЯ ЛАРИОНОВА, кризисный и клинический психолог, рассказала нам о том, как формируется с возрастом умение осознавать свои чувства и делиться ими.

– Юлия, навык осознания своих чувств врожденный или ему следует учиться?

– Чувства у маленького ребенка уже есть, а вот способов реагировать на них слишком мало. В известной шутке мама зовет ребенка домой с улицы, а тот привычно уточняет: «Мама, а я уже замерз или проголодался?» *Дети действительно часто не осознают, что именно они испытывают.* Классический случай, известный всем родителям, когда ребенок вечером начинает капризничать, потому что устал и сильно хочет спать, но сам этого не понимает и требует чего-то совсем другого – игры, сказок, а порой безудержно рыдает, не понимая причины своих слез. У него еще нет рефлексии, он не может осознать, что с ним происходит и как называется то или иное чувство.

Не стоит переживать, если малыш демонстрирует эмоции, которые кажутся взрослым чрезмерными: у ребенка до 5–6 лет мозг развит недостаточно для того, чтобы терпеть или ждать. Если трехлетка бьется в истерику в магазине игрушек, требуя, чтобы ему купили то, что он хочет, не нужно ругать себя, что вы якобы плохой родитель: с возрастом эти «концерты» неизбежно сойдут на нет.

Очень сложный период в жизни наступает тогда, когда ребенок превращается в подростка. От подростка ждут многого, но он еще мало что может. Он сокрушительно быстро растет и испытывает огромное психологическое давление. Его буквально захлестывают гормональные взрывы, у него появляются сильные и яркие чувства, не всегда осознанные до конца. Резко изменяются тело и лицо, по-другому работает организм, возникают новые психологические и физиологические задачи. В это время *важно предоставить подростку возможность получить помощь опытного специалиста*, который поможет понять, что же происходит, как это называется и когда закончится. Главное, чтобы формат помощи был доступным. Подойдут и бесплатные психологические службы, и школьный психолог, и телефон доверия.

– Каким образом можно научить ребенка осознавать и называть чувства?

– Фигурально выражаясь, ребенок растет через окружающих его людей. Как правило, у тех, кто умеет слушать самого себя, дети тоже приобретают этот навык. Поэтому главные учителя для детей именно те люди, которые его воспитывают. *Задача окружения – научить ребенка признавать за собой право на эмоции и чувства и честно взаимодействовать с самим собой.* Взрослый должен уметь задавать вопросы самому себе и отвечать на них: «Я голодный или усталый?», «Меня обидел начальник, и я принес эту обиду домой или меня действительно так раздражает беспорядок в комнате дочери?»

Ребенок «зеркалит» поведение родителей. У них он учится тому, какими чувствами и какими способами приемлемо (или неприемлемо) реагировать на события, которые его волнуют. Для ребенка

важны наши ясность и конкретность, тогда он будет понимать, что и в какой ситуации показывать. Обязательно нужно учить ребенка самому калибровать свои чувства и давать им названия, в идеале уметь с ними разбираться и контролировать, описывать их. Например: «Я сейчас обиделся, потому что мне неприятно, когда ты обзываешься», «Мне грустно, потому что уехала моя лучшая подруга».

Для того чтобы ребенок освоил это поведение, взрослый должен *вслух высказывать предположения о переживаемых ребенком чувствах.* Например: «Ты плачешь, потому что обиделся на то, что я ухожу на работу. Тебе хочется, чтобы я побыл дома», «Тебе грустно, потому что мы уходим с площадки, где только что началась интересная игра», «Я понимаю, что ты сейчас разозлен, ты хочешь игрушку, которую мы не можем купить, это действительно обидно и больно».

– Что случится, если ребенок не научится калибровать свои чувства к тому моменту, когда ему пора идти в школу?

– Прежде всего это отразится на процессе обучения. Переход ребенка из статуса дошкольника в статус первоклассника очень непрост. *Школа – это всегда система правил и запретов, которую пытаются «надеть» на ребенка*, и большой объем абсолютно новой информации, которую нужно усвоить. Ребенок должен реализовать сложные и зачастую противоречивые требования взрослых. *Даже хорошо подготовленные дети всегда имеют колоссальные проблемы*, например с пресловутым отступлением от края страницы на определенное количество клеточек. Это бич всех младших школьников, хотя количество клеточек никак не связано с отсутствием или присутствием математических способностей. А если есть хоть какие-то психологические или физиологические проблемы, то стресс усиливается в несколько раз.

Как правило, программа начальной школы должна быть полностью усвоена к 3-му классу. Таблица умножения, умение читать и писать – все это база для дальнейшего обучения, которую могут одновременно усвоить далеко не все участники процесса. Возникает колоссальная проблема: некоторые дети идут в 4–5-й класс, не владея в полном объеме зна-

Дети часто не понимают, какие чувства они испытывают. Из-за отсутствия рефлексии они не могут распознать происходящее внутри себя и назвать свои эмоции.

ниями начальной школы. И дети, и учителя, и родители в этот момент испытывают тяжелые и сложные чувства. Дети осознают, что от них требуют то, что они дать не могут, учителя страдают – «я ему объясняю и так и сяк, а все как об стенку горох», родители пытаются понять, что же не сработало в обучении и кто виноват. В этот момент возникает явная всем участникам необходимость предъявлять свои чувства, говорить о них и что-то с ними делать. *Возраст 8–11 лет – это первая большая возможность и проверка освоенности социальных норм взаимодействия и предъявления чувств.*

– Как помочь ребенку в этом случае?

– Если у ребенка старше 7–8 лет нет физических, психологических или психиатрических проблем, а справляться со своими эмоциями он так и не научился, и это сказывается на учебе, часто помогает смена школы или перевод в другой класс. Главное – найти хорошего учителя, который готов к сотрудничеству с родителями и учитывает, что у разных детей могут быть разные темпы обучения.

Если у ребенка нет нужных инструментов для предъявления чувств, выделите время и послушайте его. Ребенок молчит? Можно поговорить самому, высказать предположения: «Я думаю, что с тобой происходит что-то», «Прав ли я сейчас, как ты сам считаешь?» Если есть что выслушать, слушайте очень внимательно и задавайте уточняющие вопросы.

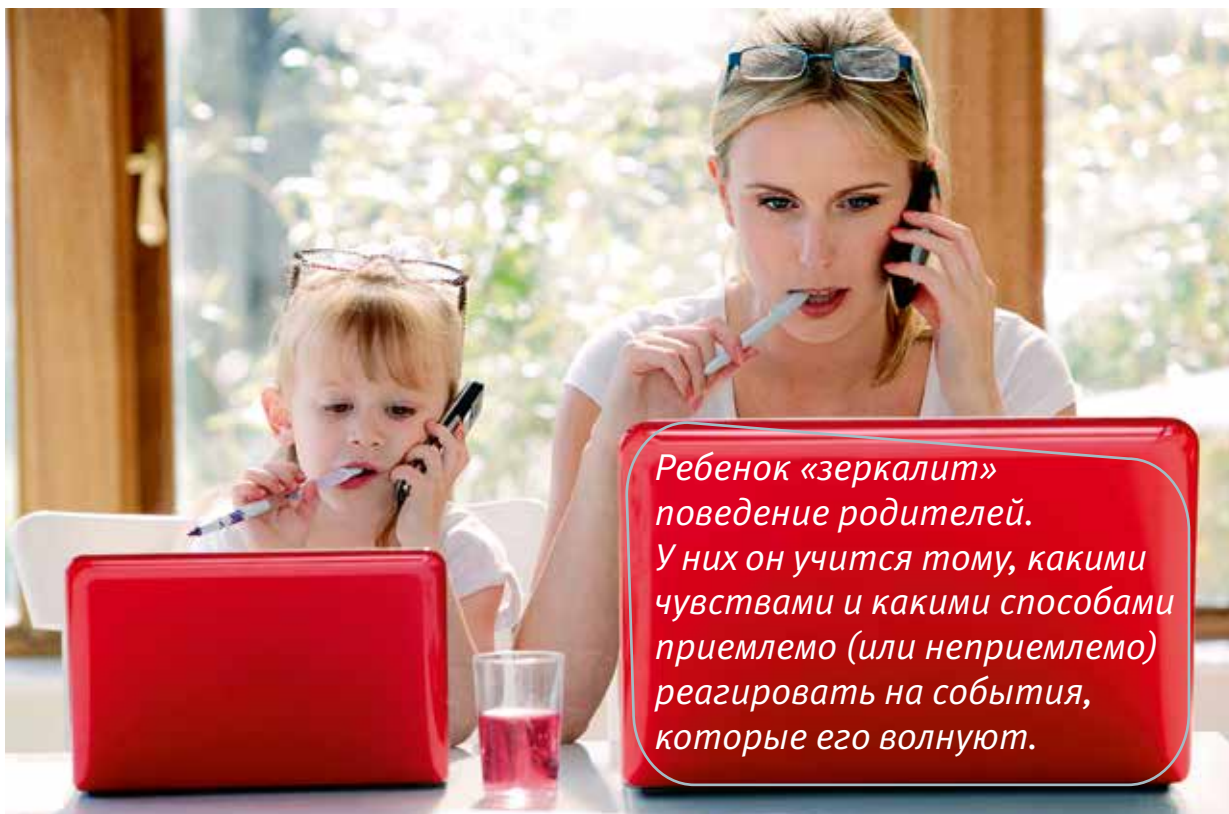
Бывает и так, что ребенок хорошо понимает, что с ним происходит, но не считает нужным говорить об этом взрослым, не надеясь получить

помощь. Если его расспросить, он может сказать, например, следующее: «Я не люблю нашу учительницу Марию Петровну, потому что она все время кричит, она злая». Проблема в том, что свои чувства он уже может анализировать, а деваться от Марии Петровны ему некуда, можно только заболеть и тем самым хотя бы временно избавиться от необходимости с ней общаться. Поэтому *задача родителей в данном случае – встать на сторону ребенка и искать выход*, вплоть до перевода на домашнее обучение.

Идеально, если есть возможность включить ребенка в психологическую группу, которую ведет специалист. Иногда даже одно занятие, посвященное чувствам, может сильно помочь, а если их несколько – это просто замечательно. Безусловно, *помогает общение с искусством*: посещение театров, выставок, концертов, музеев. Полезны и различные лектории. Во всех этих местах мы не только получаем информацию, мы еще и учимся взаимодействовать с другими людьми. Дети, даже оставаясь пассивными наблюдателями, очень многое видят и впитывают.

Очень полезно, когда родители часто берут с собой ребенка в гости, на мероприятия: дети отлично обучаются, наблюдая и участвуя. Важно, чтобы у родителей была собственная активная жизнь, которая могла бы служить для ребенка примером, это основа основ.

Более высокий уровень помощи предполагает обращение к специалисту, например к арт-терапевту или игровому терапевту. Оба метода прекрасно подходят для работы с чувствами и сложными ситуациями, с трудными запросами. И *высший*



Ребенок «зеркалит» поведение родителей. У них он учится тому, какими чувствами и какими способами приемлемо (или неприемлемо) реагировать на события, которые его волнуют.

пилотаж – это сказкотерапия. Истории, особенно сказочные, волшебные, помогают справиться с эмоциями или чувствами, трансформировать их и присвоить, сделать более понятными и управляемыми. Сказкотерапия позволяет работать со сложными переживаниями бережно и эффективно. Хорошие результаты могут дать и занятия у школьных психологов. В качестве вспомогательных средств могут быть использованы смайлики, куклы с разными выражениями лица – все зависит от формата консультации.

– Стоит ли придавать такое значение чувствам и эмоциям ребенка?

– Очень важно, чтобы чувства ребенка взрослые воспринимали всерьез. Да, культура изменилась и стала более детоцентричной, и это скорее хорошо, чем плохо. Еще относительно недавно считалось, что главное, чтобы ребенок был одет и накормлен, а что он там ощущает внутри себя – это неважно, все равно вырастет и все забудет. И действительно вырастали, и казалось, что они забыли, что именно думали и чувствовали в детстве. Но это лишь внешняя иллюзия.

Мы все видим, что Солнце ежедневно делает полный круг по небу, и кажется, что оно вертится вокруг Земли, но мы-то знаем, что в реальности все наоборот, наша планета вращается вокруг Солнца. Точно так же может казаться, что детские переживания не оказали никакого влияния на взрослую жизнь конкретного человека, но психологи знают, что в действительности это влияние огромно.

– Дети, не умеющие выражать свои чувства, чаще подвергаются буллингу, чем большинство их ровесников?

– Буллинг и агрессия – не проблема коммуникации, а проблема системных отношений в микрообществе, при которых выражение агрессии осуществляется неконструктивными способами. *Буллингу подвергаются наиболее уязвимые дети*, те, кто может быть поставлен вне социального круга. Это дети, которые не получают поддержки со стороны взрослых. При мгновенном пресечении никакой травли не будет. Необходимо помнить, что никакие личные особенности ребенка, в том числе и его способности к коммуникации и выражению своих чувств, не могут быть поводом для травли.

Буллинг – это всегда прежде всего упущение взрослых, их неумение справляться с агрессией в коллективе, выстраивать в нем равные отношения среди детей. В некоторых случаях это сознательное выделение «плохих» и «хороших», то есть поддерживаемых и отрицаемых, и водоразделом здесь является позиция учителя. Поэтому очень важно, если у родителей есть даже минимальное подозрение, что ребенок подвергается травле, посетить школу и поговорить с учителем, заручиться его поддержкой.

Посещая театры, выставки, музеи, мы не только получаем информацию, еще и учимся взаимодействовать с другими людьми. Дети, даже оставаясь пассивными наблюдателями, очень многое видят и впитывают.



Чтобы помочь ребенку справиться с буллингом и рассказать о нем, нужно выделить время для серьезного разговора. Необходимо понимать, что у ребенка, которого травят, высочайший уровень стресса и напряжения. Он может думать, что его травят справедливо, потому что он не такой, как все, или предполагать, что взрослый сейчас тоже причинит ему боль, что разговор будет долгим и тяжелым. Поэтому сразу дайте понять, что беседа безопасна и имеет четкие временные рамки, что его чувства принимаются вами всерьез. Например, можно сказать: «Ты не один, тебе нужна помощь и поддержка, давай вместе подумаем, что можно сделать. Мы сейчас полчаса можем поговорить о том, что тебя волнует».

– Что самое главное могут сделать родители, чтобы помочь своим детям осознавать и выражать чувства?

– Важнее всего быть в контакте с ребенком, слушать его и говорить с ним. А все остальное приложится.

Анна Барне

Фото из открытых источников

ТАЙНА ЦИФРОВОГО СЛЕДА: КАК ОН СКРЫВАЕТСЯ В СЕТИ

#цифровой след #кибергигиена
#родителям #учителям #школьникам



Даже если вы решите ничего не публиковать, ничего никому не писать, прочитанные и просмотренные посты будут формировать историю вашей активности в Сети. Мы решили разобраться, почему так происходит, каким образом устроена цифровая память, а главное – как защитить свои данные. Найти ответы нам помог эксперт Лиги безопасного Интернета.

Цифровой след – это вся информация, которая попадает в интернет в результате наших действий. Это не только персональные данные, но еще и сайты, на которые мы заходили, сервисы, которыми пользовались, а также оставленные нами комментарии, лайки и загруженные фотографии в соцсетях.

Чтобы оставить цифровой след, достаточно просто зайти на любой сайт в интернете. Например, какого-нибудь онлайн-магазина. Крупные поисковики и социальные сети фиксируют эту информацию и отмечают, что нас интересовал конкретный товар.

Существуют ситуации, при которых информация собирается о пользователе без его ведома. Тогда мы уже говорим о **цифровой тени**. На какие сайты заходим, какую музыку слушаем, какие видео смотрим, какими товарами интересуемся, даже то, на какие кнопки мы нажимаем. Чаще всего эта информация собирается в маркетинговых целях, чтобы сделать сайты более популярными и продать как можно больше товара, который интересен людям.

Оставленные однажды «следы» остаются в Сети навсегда. **Цифровая память** в интернете представляет собой огромное количество серверов, которые

Все, что однажды попало в интернет, остается там навсегда, и удалить это невозможно.

хранят информацию и файлы пользователей. Они могут быть расположены в разных частях мира и связаны между собой через интернет.

Необязательно хранящаяся информация о нас – это нечто плохое. Эти невообразимого объема данные могут быть обработаны и использованы для различных целей. К примеру, для машинного обучения, развития искусственного интеллекта, для анализа и подбора персональных рекомендаций.

Однако цифровой след может быть опасен, если мы делимся своими **конфиденциальными данными**. В первую очередь речь идет о наших основных документах – номере паспорта, ИНН и СНИЛС, тем более полные сканы этих документов позволят мошенникам *действовать от вашего лица. А по выложенной фотографии билета на самолет или в кино мошенники могут просто переписать его на свое имя.*

Также опасность представляют и **контактные данные**. Если опубликовать в открытом доступе где-то в интернете свой номер телефона, будьте уверены, количество спам-звонков значительно возрастет.

Все персональные данные представляют большой интерес для мошенников. С помощью них они могут напрямую украсть наши средства или войти к нам в доверие под видом сотрудника банка, орга-

нов правопорядка, любых других государственных структур.

Следует запомнить, что **на любом сайте не стоит указывать о себе лишнюю информацию**, если она не необходима для пользования сервисом. Например, в аккаунте социальной сети не нужно заполнять каждую строку в анкете, писать свой адрес места жительства, работы, учебы, любимых заведений и тому подобное. Любая, даже самая незначительная на наш взгляд, информация может заинтересовать мошенников.

Что необходимо сделать для выработки навыков **сетевой гигиены** и для защиты своих данных?

Следует начать с малого – с создания качественного и безопасного пароля. В интернете существует множество рекомендаций о том, как это сделать, в том числе их публиковала и Лига безопасного Интернета. Основное – это создание длинных паролей, содержащих буквы верхнего и нижнего регистра, цифры и специальные символы.

Затем стоит **завести привычку не размещать о себе лишнюю информацию** – не заполнять целиком профили в социальных сетях, не сохранять платежную информацию. Лучше каждый раз при покупке товара в интернете тратить 20 секунд на то, чтобы ввести карту. В противном случае, если сохранить ее на сайте, она может оказаться в руках мошенников в результате утечки данных.

Минимизировать свой цифровой след – это важно. Будьте осторожными в интернете и используйте все доступные средства для защиты своих данных.

Никита Павлухин

Иллюстрация **Виталия Подвицкого**

ЧЕК-ЛИСТ. КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

- @ Подумайте трижды перед тем, как разместить что-то в интернете.
- @ Создавайте безопасные пароли, причем для каждого аккаунта – свои.
- @ Не сохраняйте платежные данные в интернете. Лучше каждый раз вводить данные заново, чем рисковать.
- @ Используйте программное обеспечение для защиты вашего компьютера и устройств, которыми вы пользуетесь для работы в интернете.
- @ Общедоступные Wi-Fi-сети для передачи конфиденциальной информации и банковских операций – не лучший вариант. Не используйте их для таких целей.
- @ Ни в коем случае никому не отправляйте фотографии интимного характера.
- @ Ограничьте использование социальных сетей и сторонних приложений, которые собирают много информации о вас.
- @ Живите больше реальной жизнью!

ЖЕЧЬ ИЛИ НЕ ЖЕЧЬ

Словосочетание «травяной пожар» звучит совсем не страшно. Кажется, будто горящая трава не может быть опасной для человека, ведь ее при необходимости легко можно затоптать. Но у профессиональных пожарных другое мнение. Они знают, что палы травы становятся причиной остальных видов пожаров: лесных, торфяных, а порой огонь может перейти и на жилые дома, и на объекты экономики. При сильном ветре пламя становится очень высоким, и огненная стихия быстро приобретает характер бедствия. Как объяснить детям, что шалость и любопытство могут стать причиной трагедии, и что делать взрослым, чтобы не допустить беды?

#травянойпал #пожар #мифы
#учителям #родителям #школьникам



МИФЫ О ТРАВЯНЫХ ПОЖАРАХ

Каждую весну над полями, оврагами, а иногда и над газонами появляются черные столбы дыма: люди начинают массово выжигать сухую траву. Если спросить, для чего они это делают, то ответы будут самыми разными: «Зола полезна природе», «Чтобы быстрее взошла новая травка», «Выжечь дешевле, чем перепахивать». Иногда траву поджигают и просто для того, чтобы посмотреть, как она горит, воспринимая это как безвредную забаву. Или разводят костер и уходят, не потушив его до конца, полагая, что, даже если трава загорится, ничего страшного не произойдет.

Все эти люди ошибаются: **травяные палы – страшное бедствие для природы.** В огне гибнут животные и насекомые, сгорают птичьи гнезда и еще не взошедшие семена, повреждаются корни. **Мнение, будто бы старая трава мешает прорасти новой, ошибочно, ибо новая трава легко пробивается через старую.** Но на фоне золы зеленые ростки гораздо заметнее, поэтому возникает иллюзия, будто пожары помогают траве расти.

Зола и в самом деле отличное удобрение, но лишь в том случае, если привозится на поле со стороны. Когда трава перегнивает на поле, все минеральные вещества из нее и так попадают в почву. **При поджоге травы сгорает вся органика, которая могла бы обогатить гумус.**

Часто горят весной земли сельскохозяйственного назначения. Их владельцы не хотят возиться с выкашиванием и перепахиванием поля, платить деньги за вызов техники: кажется, что гораздо проще один раз чиркнуть спичкой, дать прошлогодней траве или стерне выгореть и земля будет готова принять новый урожай. Они думают, что «контролируют» травяной пал, поскольку стоят рядом с ведром воды или с веником в руках: **возникает иллюзия, что огонь при необходимости легко можно будет залить или забить.** Но если ветер вдруг меняет силу и направление, пламя становится высоким и быстро движется широким фронтом. Каждый из тех, чей дом уничтожил огонь, пришедший с поля, до последнего был уверен, что он все делает правильно и уж его-то беда не коснется. Но стихия есть стихия: пожар не так уж редко с травы переходит на дома, а порой и на целые деревни. И хозяева удивляются: «Много лет жгли, и ничего не было. А тут все сгорело...»

Обычно жители пострадавших от природных пожаров населенных пунктов не понимают, что деревня сгорела из-за пала сухой травы, устроеного их же односельчанами, и рассказывают легенды о чужаках-поджигателях, которых якобы видели в окрестностях накануне случившегося несчастья. Легко оправдываться мифическими поджигателями, еще легче надеяться на судьбу – «авось пронесет, авось именно моя деревня не сгорит». Гораздо труднее признать собственную вину в случившемся, осознать, что трагедии могло бы не быть.

Но даже если пламя останется под контролем,

собственник, который полагает, что сэкономит на перепахивании, сжигая траву, своими руками уменьшает будущий урожай. **Ежегодные выжигания обедняют почву, которая становится все менее и менее плодородной.** Структура почвы постепенно меняется, она становится плотной, высыхает и образует много пыли, которая легко выдувается ветром и смывается дождем.

Палы вредны не только для сельскохозяйственных культур, но и для пастбищ, которые становятся непродуктивными, а на юге России еще и зарастают тростником, более живучим, чем кормовые травы.

Время от времени огонь травяных палов становится причиной лесного пожара. Но даже если он пройдет снизу, не переходя на деревья, лесу будет нанесен ущерб: поскольку кора защищает живые ткани и проводящие пути, старые деревья могут заболеть или погибнуть, а молодая поросль и сеянцы сгорают целиком.

Очень опасны и тростниковые пожары. Тростник, который в просторечии называют камышом, занимает огромные площади. Горение сухого тростника можно сравнить с пожаром в бамбуковой роще: тростник пылает очень жарким пламенем, достигающим высоты пять метров. **Горящие метелки сухого тростника перелетают на значительные расстояния и могут быть причиной новых пожаров.** Тростник – это трава, хотя и очень высокая, поэтому такие пожары тоже относятся к травяным. Тушить их очень нелегко: огонь часто оказывается за спиной у пожарных, а обломки его стеблей настолько тверды, что могут пробить даже подошву сапога и стать причиной травмы.

С сухой травы огонь переходит и на торфяники, которые долго горят под землей, а затем, в свою очередь, вызывают лесные пожары. Гибнут защитные лесополосы, без которых сельскохозяйственная деятельность зачастую просто невозможна. А еще нельзя забывать о том, что дым от травяных



пожаров тоже приносит вред, особенно детям, старикам, аллергикам, сердечникам. Поэтому ни один разумный человек никогда не станет жечь сухую траву.

НЕ ПУСТИТЬ ОГОНЬ НА ПОРОГ

О том, как избежать пожара, следует подумать именно сейчас, а не тогда, когда огонь появится у порога.

Необходимо тщательно опахать каждый населенный пункт. Опашка должна быть достаточно широкой, чтобы пламя не могло через нее перемахнуть. Важно проследить, чтобы в опашке не было пропусков и прямых углов, обновлять ее нужно каждый год.

Стоит также проверить, имеются ли в населенном пункте **пожарные насосы (мотопомпы) и ранцевые лесные огнетушители (РЛО)**, в полной ли они комплектации, понять, какими источниками воды можно будет воспользоваться. Ведь нередко уже в момент пожара вдруг выясняется, что оборудование не работает, не хватает рукавов и т.д.

Если в населенном пункте достаточно людей, **стоит подумать о создании добровольной пожарной дружины.** Члены ее должны заранее договориться между собой о том, что они будут делать в случае

пожара, приготовить спецодежду и средства защиты – каски, краги, респираторы, щитки, негорючую обувь и одежду, провести учения. При повышенной пожарной опасности дружина сможет патрулировать прилегающий к селу или к деревне лес, следить, чтобы в нем не было непотушенных костров, чтобы дети не поджигали сухую траву.

Кроме того, полезно **поставить возле деревни или села аншлаги, на которых будут указаны телефоны МЧС**, а также местного лесничества и пожарно-химической станции.

Те, кому еще нет 18 лет, могут также принять участие в борьбе с пожарами, занимаясь **противопожарной пропагандой** (раздавая листовки с призывами не поджигать сухую траву, проводя беседы с младшими школьниками). В школе ребята могут самостоятельно провести конкурс рисунков на противопожарную тему, использовать их для создания листовок, размещения в социальных сетях, групповых чатах жителей в мессенджерах.

КАК СПАСТИСЬ НА ПОЖАРЕ

Зона безопасности на травяном пожаре – это выгоревшая площадь. Даже на небольшом выгоревшем «островке» можно находиться в безопасности. Как правило, **у самой земли дышать легче**, поэтому

ПРИМЕРЫ В ПОЛЬЗУ «ПРОТИВ»

Один из самых известных пожаров в нашей стране, возникших из-за пала сухой травы, произошел в пасхальный день, 12 апреля 2015 года, в Хакасии. В тот день сгорело около 1300 домов в 38 населенных пунктах, погибли 32 человека, не менее 150 получили травмы разной степени тяжести. Этот пожар получил в народе прозвище «Огненная Пасха».

10 апреля нынешнего года в садовом товариществе «Светлый» городского округа Сухой Лог Свердловской области после поджога сухой травы сгорели 20 строений на площади 10 гектаров. 12 апреля в одной из деревень Звениговского района Республики Марий Эл 69-летняя женщина попыталась сжечь сухую траву. В итоге огонь перешел

на ее дом, при попытке вынести из дома имущество женщина погибла.

16 апреля в деревне Ивановский Перевоз в Ярославской области во время пала травы огонь перешел на территорию автобазы. В результате выгорели два гектара земли, сгорели бытовые помещения и автомобили, пострадало имущество на общей площади 1500 метров.

18 апреля в Усть-Абаканском районе Хакасии сухая трава горела на площади около 10 тысяч квадратных метров. Была угроза перехода огня на нежилые постройки. К счастью, с ним удалось справиться.

лучше сесть на корточки или лечь на землю. **Органы дыхания при этом желательно защитить влажной тканью.** Хотя травяные пожары быстрые и часто очень жаркие, как правило, их фронт с большой скоростью проходит дальше, поэтому шанс переждать бедствие на выгоревшей площади достаточно велик. Также **от пожара могут помочь естественные преграды, например реки, широкие дороги.**

Если выгоревшей площади нет, то необходимо как можно быстрее покинуть опасную территорию. **Убегать от пожара против ветра, как правило, бесполезно – огонь движется по ветру и часто перемещается быстрее человека.** Поэтому лучше быстро двигаться поперек ветра, чтобы оказаться вне зоны распространения огня – он редко идет по прямой.

На травяных и тростниковых пожарах основной **риск – попасть в огненную ловушку**, если из-за перемены ветра люди оказываются окружены огнем или не успевают отступить от приближающегося фронта пожара. В такой ситуации нужно:

- 👉 не поддаваться панике;
- 👉 выбрать для прорыва место с наименьшим количеством горючих материалов, там, где интенсивность горения и «глубина кромки» будет наименьшей;
- 👉 пробить брешь в горячей кромке для выхода на выгоревшую площадь с помощью имеющихся средств тушения;
- 👉 прорывы через горящую кромку осуществлять решительно, на задержке дыхания, используя все имеющиеся средства защиты лица, по возможности смочив одежду водой;
- 👉 просто перешагнуть или перепрыгнуть кромку пожара, если она совсем невысокая и тонкая, и оказаться на безопасной выгоревшей площади;
- 👉 помнить, что прорываться в синтетической одежде и обуви нельзя: синтетика обязательно загорится или расплавится.

Помните, что при сильном ветре природные пожары могут распространяться со скоростью поезда и огонь, который в полдень возник в поле в десяти километрах от деревни, к вечеру легко может уничтожить ее полностью. Не стоит оставаться равнодушными зрителями, увидев горящую траву: сразу же вызывайте пожарных. Если пожарные по каким-то причинам не приехали, немедленно звоните снова, добивайтесь, чтобы возгорание было потушено. Настойчивость в таком деле, как защита от огня, никогда не повредит.

Анна Барне

Фото автора

СЛОВАРЬ

Природный пожар – неконтролируемый процесс горения, возникающий и распространяющийся в природной среде (в поле, в лесу, на болоте). Количество пожаров, произошедших по вине человека, для разных территорий составляет от 70 до 99%. Гораздо реже возгорания случаются по естественным причинам: от молниевых разрядов при сухих грозах, от падений метеоритов, от извержений вулканов.

Ранцевый лесной огнетушитель (РЛО) – ручное средство тушения природных пожаров, представляющее собой емкость для воды и гидropульт, соединенные между собой шлангом. Емкость надевается на плечи при помощи лямок, получается своеобразный рюкзак с водой. Несмотря на всю свою внешнюю простоту, РЛО – одно из лучших средств для тушения природных пожаров, очень эффективное в умелых руках.

Воздуходувка – механизированный инструмент, который изначально был создан для сдувания опавших листьев и мелкого мусора, впоследствии с его помощью начали тушить горящую траву. Основу воздуходувки составляет центробежный вентилятор, работающий от бензинового или электрического двигателя. Воздуходувка работает, выбрасывая через патрубок мощный воздушный поток направленного действия, у моделей с водяным баком воздух при этом смешивается с мельчайшими каплями воды. Для того чтобы тушение было эффективным, необходимо размещать конец патрубка очень близко к огню, иначе воздушный поток будет раздувать пламя.

Кромка природного пожара – полоса горения, окаймляющая внешний контур пожара и непосредственно примыкающая к участкам, не пройденным огнем.



КАК ПРАВИЛЬНО ВОДИТЬ ЭЛЕКТРОСАМОКАТ

Управление электросамокатами, электроскутерами и любыми другими устройствами с электродвигателем теперь регулируется Правилами дорожного движения. Мы собрали информацию о том, что же изменилось.

#дорога #ПДД #электросамокат #СИМ #учителям
#родителям #школьникам

НОВЫЙ СТАТУС СИМ

Раньше этот термин «средства индивидуальной мобильности» вообще отсутствовал в ПДД, теперь он закреплён в правилах и звучит так:

«Средство индивидуальной мобильности – транспортное средство, имеющее одно или несколько колес (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей) (электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сегвеи, моноколеса и иные аналогичные средства)».

Мощность двигателя не имеет значения: если он есть, самокат или велосипед считают СИМ.

НУЖНЫ ЛИ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА?

Нет. Но важно соблюдать установленные правила дорожного движения. Если вы пользуетесь самокатами без двигателя, скейтами и роликами, то можете не переживать о нововведениях. Главное – будьте осторожны!

ЧТО НОВОГО В ПДД?

1. Максимальная разрешенная скорость в городе – 25 км/ч, во дворах – не выше 20 км/ч.

Кикшеринговые компании изначально настраивают свою технику на езду не более 25 км/ч, а в «медленных» зонах и во все предусмотрен автоматический сброс скорости до 5–10 км/ч. Если вы планируете передвигаться не на арендованном, а на личном электросамокате, который может разогнаться свыше 25 км/ч, придется соблюдать скоростной режим самостоятельно.

2. Один самокат – один человек

Правилами не допускается возить пассажиров, если конструкция СИМ не предусматривает совместных поездок.

3. У пешеходов приоритет перед теми, кто двигается на СИМ

Однако на велодорожке пешеходы должны уступить дорогу и велосипедистам, и тем, кто двигается на средстве индивидуальной мобильности.

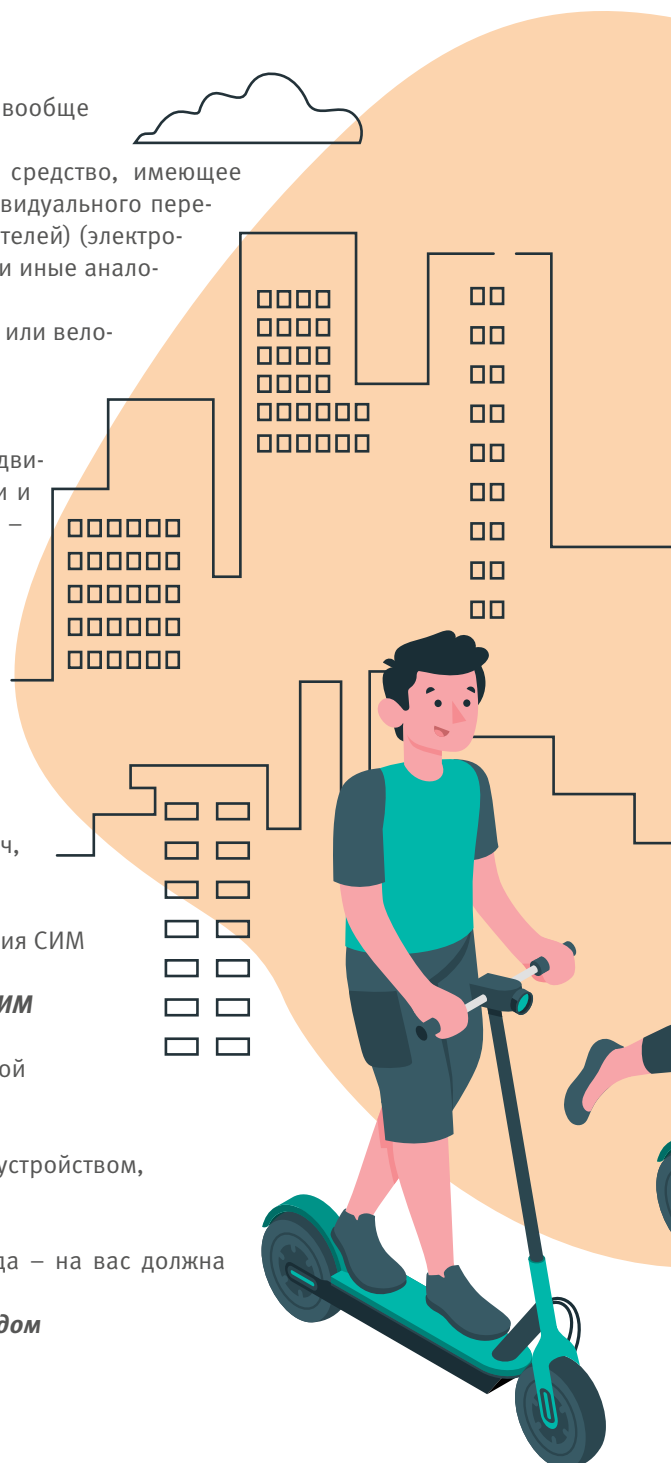
4. Не отпускайте руль

Как и в случае с велосипедом, запрещается управлять электроустройством, не держась за его руль (при наличии такового).

5. Световозвращающие элементы в темное время суток

Правило распространяется на движение за пределами города – на вас должна быть надета одежда со световозвращающими элементами.

6. Дорогу следует переходить пешком, а самокат везти рядом



КОМУ И ГДЕ РАЗРЕШЕН ПРОЕЗД?

Дети младше 7 лет могут ездить по тротуарам, в пределах пешеходных зон, на пешеходных и велосипедных дорожках только в сопровождении взрослых.

Ребята от 7 до 14 лет могут кататься по тем же зонам, но уже без сопровождения.

Молодежи от 14 лет и старше открыты все дороги: велоинфраструктура, пешеходная зона, обочина, выделенные полосы для городского транспорта и правый край проезжей части, на которой скорость ограничена до 60 км/ч.

Раньше человек на электросамокате считался пешеходом, и правила безопасного вождения носили рекомендательный характер.

Важное уточнение. В возрасте старше 14 лет на СИМ тяжелее 35 кг нужно двигаться по велосипедным и велопешеходным дорожкам, проезжей части велосипедной зоны или полосе для велосипедистов. Если такой инфраструктуры нет или она недоступна, можно двигаться по обочине, а если нет и ее – по правой стороне проезжей части.

Если вам есть 18, вы можете арендовать самокат в городском сервисе. На арендованных самокатах можно передвигаться там же, где разрешено ездить пользователям старше 14 лет. Самое главное – не выезжать за пределы зоны работы сервиса.

ЧТО ПО ЗНАКАМ?

Специально для СИМ были введены новые знаки дорожного движения. Кроме того, было дополнено значение одного старого.

**Знак «Движение пешеходов запрещено»**

Теперь этот знак запрещает движение не только пешеходам, но и людям, передвигающимся на СИМ.

**Знак «Движение на средствах индивидуальной мобильности запрещено»**

Ограничивает движение только СИМ. В отличие от других подобных знаков он запрещает движение в одну сторону, а не в обе.

**Знак «Вид транспортного средства» для СИМ**

Существует специальная табличка, обозначающая СИМ. Она показывает, что находящийся над ней знак относится только к СИМ. Аналогичная табличка со словом «кроме» обозначает, что знак выше не касается СИМ.

ЧТО ЕЩЕ СТОИТ ЗНАТЬ?

Тем, кто управляет СИМ, запрещено:

- * перевозить груз, который мешает управлять или выступает за габариты транспорта больше чем на полметра по длине или ширине;
- * перевозить детей до 7 лет без специально оборудованных мест;
- * поворачивать налево или разворачиваться, если на дороге больше одной полосы в одну сторону или есть трамвайное движение.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ ДТП С ЭЛЕКТРОСАМОКАТОМ?

1. Если есть травмы, вызовите скорую помощь. Позвоните по телефону 103.
2. Урегулируйте конфликт самостоятельно или вызовите Госавтоинспекцию по номеру 102.
3. Если вы на арендованном электросамокате, обратитесь в службу технической поддержки оператора. Для этого напишите в чат поддержки в приложении или позвоните по указанному номеру. Оператор сервиса поможет убрать самокат и расскажет, как получить компенсацию.
4. Когда Госавтоинспекция придет, расскажите, что произошло, – инспектор составит протокол и даст вам на подпись.
5. Получите медицинское заключение о травмах, если они были в результате столкновения.



ШКОЛЬНИКИ И СИМ. УЧИТЕЛЯ ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ

Растущая популярность средств индивидуальной мобильности потребовала не только правового регулирования, но также обучения правилам их эксплуатации. По запросу нашей редакции учителя рассказали о своем видении этой темы и о том, как школа может помочь решить вопрос безопасности на дорогах.

#мнения #электросамокат
#ПДДвшколе #практика #учителям



Николай Валерьевич ВОРОБЬЕВ, почетный работник образования города Москвы, преподаватель-организатор ОБЖ учебно-спортивного центра ДОСААФ России ЮВАО города Москвы

БЕЗ БАЗЫ БУДЕТ ТОЛЬКО ТЕОРИЯ

До 1 марта 2023 года в Правилах дорожного движения не было отдельных пунктов для электросамокатов, сегвеев и моноколес. Встает вопрос в связи с вводом новых программ в образовательных организациях, в том числе и по предмету ОБЖ: какие есть возможности по обучению всех участников дорожного движения (это пешеходы, пассажиры, водители) правилам и мерам безопасности при пользовании СИМ?

На уроках мы можем рассмотреть данную проблему только теоретически, но время крайне ограничено.

Больше возможностей появляется благодаря внеурочной деятельности. Если есть в образователь-

ной организации отряды ЮИД, педагоги, готовящие ребят для участия в ежегодных соревнованиях «Безопасное колесо», курирующие проекты, связанные с изучением ПДД или их отдельных тем. Например, проект «СИМ – как средство передвижения в большом городе».

Отмечу, что больше всего возможностей у образовательных организаций дополнительного образования. Особенно если есть стационарный автогородок. Хорошо знаю об эффективности данных образовательных учреждений по личному опыту работы в таком. Замечательная возможность эффективно обучать детей правилам дорожного движения, теории и практике вождения. Дети, прошедшие такое обучение, правильно ведут себя в дорожных условиях, грамотно водят средства индивидуальной мобильности и велосипеды.

От культуры безопасного поведения пешехода, пассажира и водителя на дороге зависит и статистика ДТП. Нужно не только учить теории, с ребятами необходимо отрабатывать на практических занятиях умения и навыки по управлению СИМ. Любая практика возможна при наличии хорошей материальной базы. Не будет базы – будет только теория...



Инна Васильевна МЕДВЕДЕВА, педагог-методист Ульяновской области, преподаватель-организатор ОБЖ, учитель биологии гимназии № 24 города Ульяновска

УЧИТЬ С ИНТЕРЕСОМ

Проблемы, к сожалению, есть. Во-первых, в новых правилах говорится о том, что езда на СИМ разрешена в пешеходной зоне, на тротуарах. И в результате какую картину можно наблюдать: водители, управляющие СИМ, совершают наезды на пешеходов.

Во-вторых, не редкость, когда электросамокаты брошены на проезжую часть, пусть это и не автомагистраль, но угроза аварии здесь налицо. То есть не предусмотрены специальные «карманы», места, где можно припарковать СИМ.

В-третьих, очень часто водители электросамокатов заменяют двигатели на более мощные, тем са-

мым увеличивая скорость движения. И в результате, выезжая на проезжую часть, попадают в аварии.

И в-четвертых, несоблюдение правил дорожного движения.

Предлагаю сделать так: ввести экзамен, который будут принимать сотрудники ГИБДД, а успешно сдавшие его люди получают документ, подтверждающий право на управление СИМ. Было бы правильным, чтобы само средство передвижения имело сертификат, подтверждающий его максимальную скорость.

Темы по безопасности дорожного движения предусмотрены в программе ОБЖ. Но, к сожалению, по новым ФГОС наш предмет ведется только в 8–11-х классах.

В 8–9-х классах я работаю по учебнику под редакцией Ю.С. Шойгу. Это хороший, качественный учебник. Курсом предусмотрено восемь тем по ПДД, которые входят в модуль «Безопасность на транспорте». Кроме того, у УМК создано методическое пособие, где можно найти и дополнительные задания для групповой работы, проблемные задачи по теме, конкурсы и многое другое.

Детей на своих уроках по ОБЖ я познакомила с нововведениями по ПДД. В гимназию также пригла-

шали инспектора по пропаганде безопасности дорожного движения ГИБДД УМВД России по Ульяновской области Валерия Леонидовича Слепченко.

Для ребят из начальной школы мы приглашали «Лабораторию безопасности» от Дворца творчества детей и молодежи. Они провели увлекательные занятия с детьми и педагогами по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Объяснили важность ношения световозвращающих элементов на одежде в темное время суток, экипировки при езде на велосипеде, самокате и многое другое.

Практические занятия обязательно необходимо проводить. У нас на территории гимназии есть специально отведенное место – городок ПДД, есть переносные дорожные знаки, которые мы используем, чтобы отработать правила дорожного движения. Большое подспорье в этом вопросе – наш отряд ЮИД, который проводит для обучающихся начальной школы интересные игры.

Еще одно эффективное решение – перед мероприятиями, которые проходят за пределами гимназии, а также в преддверии каникул в каждом классе проводятся обязательные инструктажи.



Александр Валерьевич БАХАРЕВ,
заместитель директора
по безопасности,
учитель ОБЖ школы № 3
имени И.А. Флерова
городского округа
Балашиха

ТЕХНИКА ГЕНЕРАЦИИ ИДЕЙ

Для изучения темы «Безопасное вождение средств индивидуальной мобильности» эффективен комплексный подход.

Теория. Разъясните ребятам поправки к ПДД, которые вступили в силу в марте.

Практика. Стоит организовать практические занятия, используя учебные велосипеды и самокаты. Так, школьники могут понаблюдать и принять участие в демонстрации корректной техники вождения и безопасного поведения на дорогах.

Проведение тематических мероприятий. Организация различных игровых ситуаций, в которых школьники могут применять свои знания о ПДД (например, соревнования «Соблюдение правил дорожного движения», игры «Что делать в случае аварии»).

Взаимодействие с различными службами. Организация встреч со специалистами, которые имеют опыт вождения и знание ПДД. Такие беседы способны внести разнообразие в урок. Однако не обязательно проводить их в школе, можно организовать выездное мероприятие.

О методе «мозговой штурм» расскажу подробнее на примере. В начале урока, посвященного нововведениям в ПДД, я попросил старшеклассни-

ков высказать свои мысли о ситуации с электросамокатами в городе. Поразительно, но большинство школьников, как и многих взрослых, волнуют аварийные ситуации с СИМ, бесконтрольное вождение.

В конце урока, разобрав и обсудив правила, предложил ребятам попробовать самим составить список того, что позволит исправить ситуацию на дорогах. Важный момент – школьники должны аргументировать свои предложения. Вот несколько интересных суждений, сформулированных старшеклассниками после мозгового штурма:

- ввести новую категорию водительских прав. Так, обладателям СИМ необходимо будет пройти специализированное обучение;
- установить предел по зрению;
- ввести онлайн-тестирование перед арендой электросамоката;
- установить на мобильные телефоны пешеходов программу, которая звуковым сигналом будет предупреждать приближение электросамоката;
- на дорожке между движением самоката и движением пешехода сделать разграничительный бордюр;
- продажу самокатов осуществлять только при предъявлении специального сертификата;
- ввести ограничения эксплуатации самокатов по времени, к примеру до 00:00.

Таким образом, используя разные методы, можно развить у школьников навыки безопасного вождения СИМ и сделать уроки по ПДД интересными, что, в свою очередь, сформирует у детей ответственный и правильный подход к дорожному движению.

Подготовила **Дарья Арнаутова**

ОЛИМПИАДА ЗАЖИГАЕТ ЗВЕЗДЫ

Всероссийская олимпиада школьников – самое масштабное интеллектуальное соревнование среди школьников России, в котором ежегодно принимают участие миллионы талантливых ребят. Испытания проводятся по 24 учебным предметам, в том числе по основам безопасности жизнедеятельности. Решение заданий по ОБЖ помогает учащимся научиться мыслить нестандартно, находить выход из самых разных опасных ситуаций.

#олимпиада #ОБЖ #покоряярегион
#анализ #взглядорганизаторов
#учителям

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА

Конечно же, специфика различных субъектов Федерации определяет свои особенности и различия в подходах. Хотя в последние годы общим, несомненно, является одно – интерес к олимпиаде по ОБЖ значительно возрос!

А это значит, что олимпиадное движение не просто ширится, но и улучшается качественно, охватывает тематикой безопасности все большее количество детей. И на горизонте олимпиады маячат все больше и больше юных талантливых звезд, у которых впереди большое будущее.

К примеру, хотелось бы выделить положительную динамику проведения этапов олимпиады в Свердловской области, где интеллектуальному соревнованию школьников оказывается всесторонняя помощь.

На региональном этапе главным организатором мероприятия выступил фонд поддержки талантливых детей и молодежи «Золотое сечение», а площадкой для проведения регионального этапа в пятый раз подряд стал Уральский институт ГПС МЧС России. Надо сказать, с начала прошлого года этому учебному заведению присвоен статус федеральной инновационной площадки в сфере высшего и соответствующего дополнительного профессионального образования.

Знания и умения школьников оценивали члены высококвалифицированного жюри, которое было



сформировано из научно-педагогического состава вузов, профессиональных спасателей, представителей специализированных общественных организаций, учреждений и силовых ведомств.

Олимпиада проводилась на одной площадке, было два этапа – теоретический и практический. В ней приняли участие более 100 старшеклассников Свердловской области – это значительно превышает показатели прошлых лет.

Что касается результатов, то основные трудности, которые испытывали школьники, были связаны с явно недостаточным знанием материалов теоретического тура.

Но при этом, заметим, на практике результаты были гораздо лучше! А ведь в экстремальных ситуациях работают именно практические навыки, которые нужнее всего. Откуда они у школьников? Это результат активного участия в их олимпиадной подготовке сотрудников МЧС России и других силовых ведомств.

Если говорить о недостатках в теории, то они приняты к сведению, выводы на будущее сделаны. Но на то и олимпиада, чтобы не останавливаться и двигаться вперед. Результаты будут, главное – поддержка есть хорошая!

Достоинно организована олимпиада по ОБЖ и в Республике Башкортостан, где в последние годы интерес школьников и педагогов значительно возрос.

Так, в школьном этапе в этом учебном году участвовало около *18,5 тысячи школьников* республики, на муниципальный вышло свыше 3 тысяч, а на «регион» – 146 лучших из лучших ребят.

По доброй традиции региональный этап прошел на площадке Уфимского государственного нефтя-

ного технического университета (УГНТУ). В команде жюри работали представители трех университетов республики, Республиканского центра туризма, школ города Уфы, республиканского отделения ВДЮОД «Школа безопасности».

Важное значение имеет годами выстраиваемая на базе УГНТУ эффективная система подготовки школьников к олимпиаде. Проводимые совместно с региональным отделением движения «Школа безопасности» учебно-тренировочные сборы для школьников, а главное, для преподавателей ОБЖ показывают свою эффективность. Их активные участники становятся призерами и победителями регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ.

ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ

При всем этом особого внимания в деле организации и проведения олимпиады по ОБЖ заслуживают успехи педагогов Московской области. Рассмотрим подробнее опыт региона.

На территории Московской области всероссийская олимпиада школьников по предмету ОБЖ проводится ежегодно с 2009 года. Здесь существует годами отработанная эффективная методика подготовки школьников, включая подготовительные сборы накануне этапов олимпиады.

Согласно распоряжениям областного Министерства образования, организаторами регионального этапа олимпиады являются образовательный центр «Взлет» и Ассоциация педагогов Московской области «Учителя основ безопасности жизнедеятельности». Совместно они в течение всего календарного года осуществляют планомерную и целенаправлен-



ную деятельность по подготовке школьников и методической поддержке учителей ОБЖ и педагогов БЖД в организации учебного процесса в области безопасности жизнедеятельности.

Например, при участии специалистов профильных кафедр Государственного университета просвещения (бывший МГОУ) проводятся десятки очных и дистанционных образовательных семинаров для педагогов подмосковных школ. Методисты и активные члены АПМО «Учителя основ безопасности жизнедеятельности» выезжают для проведения занятий в муниципалитеты и отдаленные сельские районы области.

Такой системный подход дает ощутимые результаты. За последние пять лет число площадок регионального этапа выросло с одной до девяти, численный состав организационного комитета и судейской бригады стал больше 350 человек, общее число участников, прошедших муниципальный отбор на региональный этап в 2022/23 учебном году, *превысило 1000*.

ОЛИМПИЙСКИЙ «ЗАПАС ПРОЧНОСТИ»

На региональном этапе олимпиады в Московской области теоретическая часть принималась на девяти площадках, практическая – на четырех. Причем руководство и координация работы площадок практического тура осуществлялись из единого центра управления.

Для этого была организована видеотрансляция со всех площадок в координационный штаб проведения олимпиады, что позволяло в режиме реального времени отслеживать работу на каждом квадратном метре дистанции. Также для удобства организацион-



По итогам регионального этапа олимпиады в Подмоскowie, где приняли участие свыше 1200 школьников, в числе победителей 91 участник, а звания призеров получили 544 человека



ного комитета была налажена онлайн-трансляция с каждой площадки, к которой можно было подключиться с телефона или компьютера в режиме реального времени.

В таком масштабном формате региональный этап олимпиады школьников по ОБЖ проводился впервые. Прохождение этапов участниками было четко распределено и скоординировано сопровождающими. При этом организационный комитет позаботился о безопасности участников и судей на каждом этапе.

Площадки проведения регионального этапа посетили представители Центрального аппарата и Главного управления МЧС России по Московской области, руководители образовательного центра «Взлет». В ходе работы было организовано прямое подключение, которое позволило установить связь со всеми четырьмя площадками, в результате чего были заслушаны доклады о следовании графикам проведения и прохождении участниками дистанции практического тура.

По итогам регионального этапа сформирована сборная команда Московской области в составе 14 человек, которая представила Подмоскovie на финальных состязаниях всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ.

Вот на что обратил внимание президент Ассоциации педагогов Московской области «Учителя основ безопасности жизнедеятельности», заместитель декана факультета безопасности жизнедеятельности Государственного университета просвещения Денис Ковалев:

«Мы благодарны руководству Департамента гражданской обороны и защиты населения МЧС

России за столь пристальное внимание к работе, проводимой на территории Московской области. Действительно, в последние годы нами создана значительная ресурсная база для проведения различных мероприятий по формированию культуры безопасности жизнедеятельности как в области технического обеспечения, так и в части подготовки квалифицированных педагогических кадров. Нарботан большой объем практического материала, на основе которого ведется серьезная методическая работа. Все это стало возможным благодаря созданию в регионе сообщества энтузиастов своего дела, сформировавших устойчивое общественно-государственное партнерство с участием представителей педагогической общности, государственных учреждений и общественных организаций, ведущих свою деятельность в области защиты населения и территорий».

Олимпиадное движение продолжает набирать обороты. Победителей и призеров ждут престижные вузы страны, в которых при поступлении им предоставляются льготы и где они смогут реализовать свои способности.

Но не только победителям, а всем без исключения участникам олимпиада по ОБЖ дает очень и очень многое.

Это в первую очередь углубленные знания и навыки в сфере безопасности, которые дают «запас прочности» человеку в трудных и опасных жизненных ситуациях.

Сергей Тетюхин и Олег Котов

Фото из архива авторов



ПОКОРЯЯ ВСЕРОС: ИСТОРИИ ВЫПУСКНИКОВ

Участие во всероссийской олимпиаде по ОБЖ для многих стало путевкой в успешное будущее.

#ВсОШ #ОБЖ #олимпиадники
#предметдляжизни #ученикам



УЧАСТНИЦА СТАЛА ТРЕНЕРОМ

Если вы спросите меня, как олимпиада по ОБЖ повлияла на мою жизнь, я вам отвечу – очень положительно! Я поступила в тот университет, в который хотела, могу заниматься тем, что мне нравится, и учиться одновременно! Благодаря Всеросу я получаю хорошую стипендию.

В олимпиадном движении по предмету ОБЖ я принимала участие трижды, с 2019 по 2021 год. Для меня не было никогда никаких сложных препятствий в практическом туре. А для того чтобы теория давалась легче, я всегда понимала: нужно упорно заниматься!

В последний раз я участвовала уже в выпускном классе. Это был для меня самый легкий год, потому что у меня были знания и навыки, накопленные в период с 8-го по 11-й класс.

Я и сейчас не оставляю ОБЖ: участвую в подготовке олимпиады (дистанции для практического тура), помогаю в судействе этапов. А в прошлом году

ездила на заключительный этап в качестве тренера. И в этом году в составе сборной я помогала школьникам отрабатывать практические навыки, рассказывала о своих техниках запоминания теории.

Хочу заметить, что задания олимпиады по ОБЖ все время совершенствуются, а сам предмет приближен к реальной жизни. И я рада, что могу участвовать в подготовке таких же ребят, как я когда-то.

Мария Козлова



СЕЙЧАС Я УЧУ ДРУГИХ

Впервые я принял участие в олимпиаде в 2014 году, будучи учеником 9-го класса лицея № 15 городского округа Мытищи. В муниципальном этапе занял первое место. Но, к сожалению, дальше пройти не удалось – в то время на региональный этап проходило мало участников, и мне не хватило набранных баллов.

То же самое произошло в следующем году. Меня это, с одной стороны, очень сильно расстроило, но с другой – добавило мотивации для дальнейшего участия.

И уже в 2016 году, будучи учеником 11-го класса, я смог попасть на региональный этап. В то время практическая часть проходила на одной площадке и

по так называемой револьверной системе. Для этого собиралась группа участников, которые по очереди проходили по одному этапу. Это было довольно долго, и некоторые группы заканчивали прохождение практического тура уже к вечеру...

Но мне это не помешало на хорошем уровне показать свои знания, и в результате я смог пройти на заключительный этап. Он состоялся в 2017 году в Санкт-Петербурге. Помимо меня, от Московской области прошло еще двое одиннадцатиклассников, и мы с ними выступали в одной возрастной группе и одной команде. Несмотря на соперничество, мы изначально вели себя как товарищи, помогали и подсказывали друг другу, что в дальнейшем помогло мне стать призером заключительного этапа ВсОШ.

После этого я понял, что хочу связать свою жизнь с предметом ОБЖ, и поступил на факультет безопасности жизнедеятельности Московского государственного областного университета (сейчас переименован в Государственный университет просвещения), который готовит учителей ОБЖ.

В то время вуз являлся единственной площадкой проведения регионального этапа в Московской области, так что, проходя обучение, я близко познакомился с особенностями организации и проведения соревнований.

Тут как раз началось изменение формата практического тура, который стали проводить в виде линейной дистанции, также добавляли новые площадки. Все это давало возможность еще большему числу школьников участвовать в олимпиаде.

Со временем количество площадок увеличилось до четырех. И я, являясь студентом магистратуры и параллельно работая в родной школе учителем ОБЖ, был назначен ответственным за одну из практических площадок.

В нашем лицее, помимо преподавания, я занимаюсь подготовкой детей к различным этапам олимпиады и вхожу в судейскую коллегию регионального этапа ВсОШ по ОБЖ в Московской области.

Также готовлю школьников как тренер сборной Московской области по ОБЖ. Мне приятно осознавать, что знания и опыт, которые я получил в свое время, могу передавать подрастающему поколению.

Дети, которых я учу, показывают хорошие результаты, часто становятся победителями и призерами регионального этапа, а некоторые из них проходят и на заключительный. К примеру, в 2022 году один из моих учеников стал призером заключительного этапа ВсОШ по ОБЖ.

Илья Галдин

АТМОСФЕРА СЧАСТЬЯ

Еще в 7-м классе я впервые поучаствовала в соревнованиях «Школа безопасности», а в 9-м решила попробовать себя уже в олимпиадном движении.

К моему удивлению, получилось неплохо! На «регионе» я с легкостью преодолела практический тур



и чудом прошла на заключительный этап. Там было здорово, и я смогла запрыгнуть в последний вагон – стала последним призером.

Дальше навыки совершенствовались, и в 11-м классе я подтвердила звание призера, совсем немного недотянув до победителя.

Благодаря олимпиаде я смогла поступить в университет, где сейчас и продолжаю познавать много нового и интересного в области безопасности.

Если кто-то спросит, не надоело ли мне заниматься одним и тем же, я отвечу: надоело. Но это помогло мне развить такие качества, как любознательность, способность быстро принимать решения и общаться с совершенно разными людьми. Так что этот опыт стал полезен в моей жизни.

Во ВсОШ по ОБЖ я участвовала в 2019 и 2021 годах, и, мне кажется, тогда олимпиада была идеальной по своей сложности и продуманности. Сейчас же, когда практическая часть становится легче, а теория сложнее, это не идет на пользу. Ведь такой важный в быту предмет становится более теоретическим, что неправильно.

Возвращаясь к своему опыту, хочу отметить, что в те годы олимпиада была отличная, ведь мы не только проходили туры, но и ездили на экскурсии, веселились, проходили мастер-классы. Так что создание атмосферы счастья было неотъемлемой ее частью...

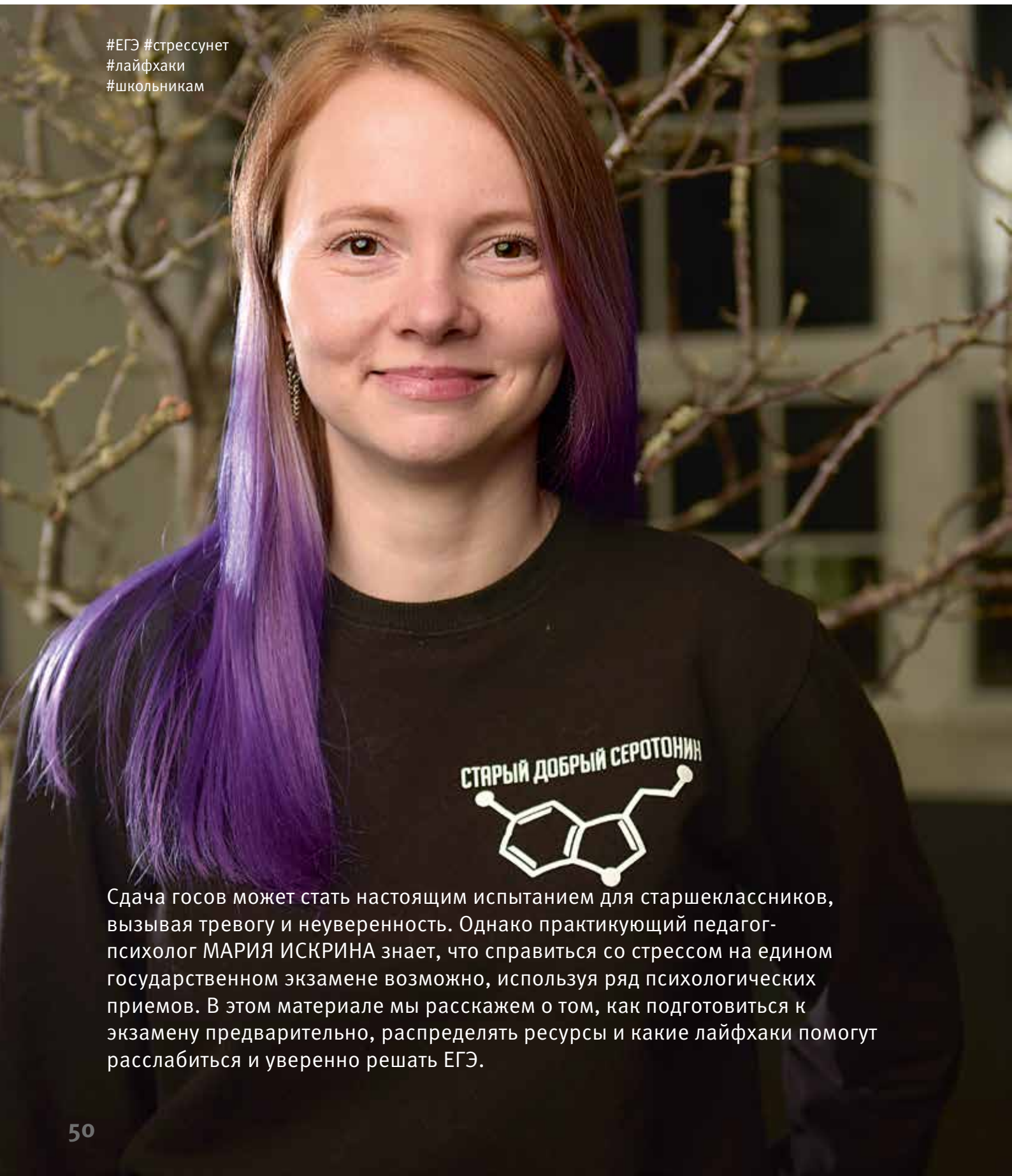
Да, сейчас мы в университете готовим и проводим региональный этап олимпиады. Там я два года подряд выступаю в качестве члена жюри на этапах, связанных с ориентированием и вязкой узлов. Также я иногда прихожу в свою старую школу, где помогаю готовиться к олимпиаде школьникам. Однако я не погружаюсь в это с головой, так как нашла свое увлечение в другом направлении. Но благодаря участию в таких соревнованиях в моей жизни появляются новые яркие моменты и друзья.

Мария Базарова

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЕГЭ

Лайфхаки от педагога-психолога

#ЕГЭ #стрессунет
#лайфхаки
#школьникам



Сдача госов может стать настоящим испытанием для старшеклассников, вызывая тревогу и неуверенность. Однако практикующий педагог-психолог МАРИЯ ИСКРИНА знает, что справиться со стрессом на едином государственном экзамене возможно, используя ряд психологических приемов. В этом материале мы расскажем о том, как подготовиться к экзамену предварительно, распределять ресурсы и какие лайфхаки помогут расслабиться и уверенно решать ЕГЭ.

НЕДООЦЕНЕННОЕ УТРО

День «до» экзамена – история про то, что **нужно перестать «ботать»** и остановить процесс поглощения информации. Это касается именно подготовки перед сном. Утро и день можно посвятить повторению тем, а вот ночные бдения ничем не помогут, а только навредят.

Накануне экзамена важно **лечь спать пораньше**. Перед этим можно использовать **расслабляющие практики**: принять ванну, пойти погулять с друзьями. Заняться чем-то приятным, нейтральным.

С вечера стоит понять, где ваш пункт приема экзаменов. Как пройти до ППЭ, сколько времени занимает дорога, во сколько начинается экзамен – всю эту информацию необходимо проверить вечером, чтобы не было мучительно больно утром.

На экзамене вы будете сидеть четыре часа, а значит, **одежда должна быть по погоде и комфортной**. Сегодня нет жестких требований, что на ЕГЭ нужно приходить в парадной форме. Тем более яркие, привлекающие внимание и шуршащие вещи будут отвлекать как вас, так и других экзаменуемых.

Подготовьте себе с вечера стартер пак: бутылку воды без этикетки, шоколадки в полиэтилене, паспорт без обложки, черные гелевые ручки. Даже просто наличие такого набора очень успокаивает.

Встать утром необходимо так, чтобы вам хватило времени на все процедуры. Не стоит создавать себе лишние причины для стресса. Важно, чтобы **утро было размеренным**. Ни в коем случае нельзя вставать в последний момент, как будто вас клюнул пех, и бежать на экзамен, чистя зубы по дороге.

Попросите родителей вас разбудить, пусть они позаботятся о вашем завтраке. Кстати, **первым приемом пищи нельзя пренебрегать**. Завтрак должен быть полноценным, насыщенным, потому что от вас требуют много энергии. Тем более следующий прием пищи наступит намного позже. Скажем, если завтрак в восемь утра, то пообедать удастся не раньше двух часов дня. И в этот промежуток можно съесть только шоколадку. Поэтому обязательно плотно завтракаем (каша, орехи, яйца, лосось).

Не стоит экспериментировать. Если предпочитаете кофе по утрам, выпейте его. А если считаете, что он поможет взбодриться, но раньше никогда его не пили, то не стоит этого делать. То же самое с энергетиками, с препаратами для успокоения или стимуляции: не надо экспериментировать. Для организма это будет стресс, он может выдать нестандартную реакцию даже на обычную валерьянку. Вы хотели успокоиться, а она замедлила ваше мышление.

Чем стабильнее и понятнее будет утро, тем лучше.

В ОЖИДАНИИ СТАРТА

Добравшись до пункта проведения экзамена, необходимо понять, что вам больше сейчас нравится. Стоять и нервничать вместе с одноклассниками? Можно к ним подойти и нервничать вместе с ними. Не хотите множить тревогу – присоединитесь к тем,

Мария Искрина, выпускница МГППУ, факультет «Психология образования», кафедра «Возрастная психология». Как педагог-психолог Мария создает комфортную атмосферу в школе «Интеллектуал» города Москвы. Помогала и помогает старшеклассникам справиться со стрессом перед экзаменами.

кто обсуждает, например, сериалы. Приглядитесь, **что будет вам полезно в этот момент: попереживать или переключиться**.

Важно не хамить сотрудникам ППЭ, не шутить с ними и не эпатировать их. Они, как и учителя, под большим давлением инструктажей, планов и отчетностей. **Попытки схохмить или нахамить создадут вам лишние проблемы**. Чаще всего взрослые на экзамене помогают и приветливо относятся ко всем экзаменуемым, поэтому не нужно их нервировать. Нормальная ситуация – это задавать вопросы, если вы что-то не поняли в отведенное для этого время.

Не стоит пользоваться шпаргалками и тем более брать их с собой. Бывали случаи, когда выпускнику чудом удалось воспользоваться своими записями в аудитории. Он думает, что его пронесло, а через некоторое время (может быть, даже сутки) результаты аннулируют, потому что по камерам наблюдения заметили списывание.

Можно использовать шпаргалки при подготовке как мнемотехнику для запоминания и структурирования знаний. Но на экзамен шпаргалки с собой не берите. Оставьте их дома.

РАСПРЕДЕЛЯЯ РЕСУРСЫ

Важно **дать себе время попереживать**. Это лучше всего сделать, когда вас уже завели в аудиторию, но КИМы еще не распечатали. В этот момент можно отдаться тревоге, если она наступает: «Вот я сейчас ничего не делаю, сижу и дико переживаю». Тревога – это фоновая эмоция, когда мы даем ей осознанный выход, она какое-то время активничает, а затем сходит на нет.

Когда вы только получили КИМы, **важно прочитать все задания своего варианта изначально**. Для чего? Чтобы проанализировать, в каком порядке вы будете решать. Безусловно, необходимо начинать с легких и понятных, а потом переходить к средним по сложности и самым сложным заданиям.

У каждого ЕГЭ есть свои лайфхаки, о которых, скорее всего, вам рассказали учителя или репети-

тор. **Конкретные советы в рамках конкретного предмета полезно будет вспомнить и применить.**

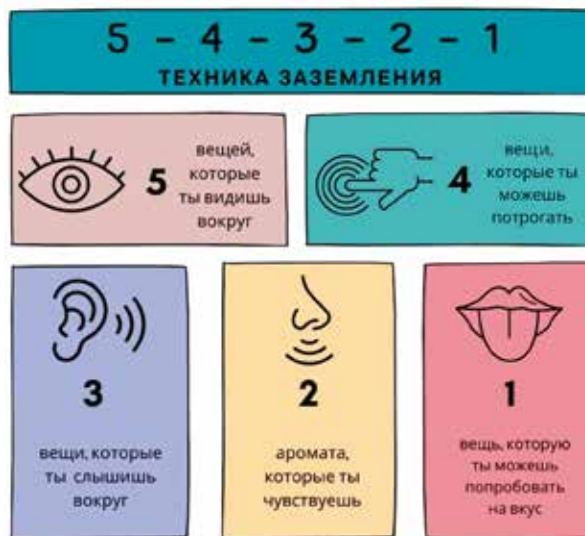
Часто мы можем свалиться на легких заданиях. Чтобы **избежать обидных и глупых ошибок**, можно воспользоваться следующим приемом: читая задание, попробуйте проговорить его про себя так, будто вы объясняете семилетнему ребенку. Важно пересказывать своими словами: «Значит, в этом задании люди хотят, чтобы я подчеркнул то, что **не** относится...» В этой ситуации вы меняете позицию. Когда мы думаем, мы хватаем по верхам, очень быстро анализируем информацию, и вот эти маленькие частицы «не» легко можем упустить. Этот прием также даст нам больше уверенности, что мы правильно выбрали ответ.

Нужно понимать, **сколько вам времени необходимо на перенос из черновика в чистовик**. О таких подсчетах следует позаботиться до ЕГЭ. Каждый год происходят ситуации, когда экзаменуемый все решил, но не успел перенести ответы. Как правило, это обиднее всего.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Если вы на средних заданиях бьетесь-бьетесь и никак не получается решить, значит, **пришло время выйти**. Когда вы понимаете, что мозг кипит, что вы просто устали, значит, надо сделать перерыв – выйти из аудитории, попить воды.

В рекреации можно поприсесть, поотжиматься, постоять в планке – **дать себе любую физическую нагрузку, которая доступна**. В то время как вы разминаете спину, ноги, у нас переносится фокус



внимания на тело, и кровь движется быстрее, насыщая мозг кислородом.

Есть вариант и для аудитории, где вы решаете КИМы. Можно, к примеру, **поменять положение на своем месте**. Зачастую экзаменуемые сидят за сдвоенными партами. Чтобы переключиться, можно сесть на соседнее место.

Если вы почувствовали сильную тревогу, **переключайте свое внимание**. Как это сделать?

Воспользуйтесь **техником «5-4-3-2-1»**. Назовите про себя осознанно пять вещей, которые видите. Можно даже одного цвета. Далее четыре тактильных ощущения – как сидите на стуле, как одежда приле-



Предстоящие экзамены пугают своей значимостью и важностью в определении дальнейшего пути всех выпускников школы. Поэтому я решила поделиться опытом и дать несколько советов будущим выпускникам.

Во-первых, чередуйте подготовку к экзаменам и отдых в равном количестве. Ни то ни другое не должно занимать большую часть вашего свободного времени. Важно, чтобы ваша деятельность, когда вы отдыхаете, выходила за пределы смартфона и социальных сетей: гуляйте, посещайте мастер-классы, занимайтесь творчеством и спортом. Во-вторых, если вы все-таки часто проводите свое время в соцсетях, подпишитесь на онлайн-репетиторов, готовящих к ЕГЭ. В-третьих, не пейте успокоительные в день экзаменов, лучше положите монетку на удачу и поверьте в себя! В-четвертых, объясните своим близким, как вы переживаете и как важно для вас, чтобы они были рядом. Пусть ваши родители и друзья станут вашей опорой и поддержкой. Не стесняйтесь просить о помощи!

Желаю, чтобы ваша голова оставалась ясной, а в КИМах было все, что вы знаете!

Надежда Мариненко,
студентка 4-го курса АГЗ МЧС России

гает к телу, дотроньтесь до чего-то. Три звука вокруг – скрип стула, шуршание листов, голоса вне аудитории. Два аромата – запах помещения, вашего парфюма. Одно ощущение вкуса, к примеру вспомните вкус лимона или чего-то еще, откусите шоколадку. Идея в том, что мы сосредотачиваемся на других стимулах и переключаемся с тревоги.

Еще один способ – **поглаживание** себя: по коленкам, по плечам. Это очень сильно может помочь переключиться.

Дыхательные техники также способны успокоить нервную систему.

К примеру, дыхание по квадрату. Мы вдыхаем на четыре счета, задерживаем дыхание, считая про себя до четырех, и то же самое с выдохом. Если не хотите считать, сделайте короткий вдох и медленный выдох. Наш мозг считает, что когда мы спокойны, то дышим медленно и размеренно. Это прочная ассоциация для него. Мы можем обмануть нервную систему и пойти «от обратного». Начать специально медленно и размеренно дышать, чтобы мозг решил, что «все спокойно».

Контрастность ощущений – еще один лайфхак. Умойте лицо холодной водой. Это бодрит из-за контраста температур на коже и сразу переключает с любых мощных эмоций или запутанных мыслей.

ПЕРЕСЕКАЯ ФИНИШ

Заложите достаточно **времени на проверку**. На этом этапе вы можете исправить недочеты.

Сделайте паузу: минуту посидите, перевернув или отложив записи, чтобы **переключиться, так как взгляд уже замылился при выполнении заданий**.

Проверяйте так, как будто выполняете задание первый раз. Еще раз поймите, что от вас хотят в условии. Не стесняйтесь **проговаривать про себя механизм решения**: «В этом задании я ответил так, потому что...»

Если вы знаете какие-то свои «страдающие» моменты, **частые ошибки** в определенном задании, **уделите им особое внимание**.

После того как ЕГЭ окончен и вы вышли из ППЭ, **важно сказать себе: «Я молодец»**. Ведь вы сделали все что могли в том состоянии, в котором были. Не нужно ругать себя, больше вы не можете ни на что повлиять сейчас. Не критикуйте и не обесценивайте свои усилия и старания. Присвойте себе их. Вы действительно молодец! Это факт.

Пора поесть. За обедом можно обсудить с друзьями, одноклассниками этот день, вместе порадоваться.

Еще один важный момент – необходимо **продумать себе поощрение**. Какую-то награду, которую вы заслужили вне зависимости от того, как прошел ЕГЭ. Итог должен быть реальным.

Нам очень важно увидеть и прочувствовать, что мы проделали работу, приложили усилия, потрудились. Похвалите себя, поощрите и наградите. Это необходимо сделать, чтобы мозг знал: после упорного



ЕГЭ не был чем-то пугающим, у меня есть старший брат, который на личном опыте показывал мне беспочвенность многих моих переживаний. Учителя помогли не терять интерес к учебе, не сводили каждый урок к экзамену.

К сожалению, школа не может дать гарантии 100 баллов по всем предметам, и это не вина школы, ее ресурсы тоже ограничены. В мой распорядок дня добавились репетиторы. Пробникам и подготовке лучше уделять определенное время в день. Обязательно нужно продолжать заниматься хобби, а разнообразить процесс обучения можно выставками, документальным кино, я так и делала.

Поддержка в семье заключалась в спокойствии, как ни странно. Конечно, родители переживали, но никогда не пугали и не заставляли быть идеалом.

Перед экзаменом точно не нужно пытаться запомнить все. ЕГЭ сдаст каждый, и у каждого понятие хорошего результата свое. Важно учиться для себя, это не избавит от трудностей, но поможет с мотивацией к их преодолению.

Анастасия Урывина,
студентка 4-го курса АГЗ МЧС России

труда есть награда. Я порадуюсь, мне будет хорошо, и у меня будет больше готовности работать снова.

Вы заслужили отдых и удовольствие.

И вечер тоже можно провести таким образом, который является для вас наградой. Грубо говоря, сейчас я взял из своего организма много ресурсов и теперь их восполняю. Необходимо сделать перерыв.

В общем, позаботьтесь о себе и сделайте что-то классное, что будет вашей наградой и поддержкой!

Мария Искрина

Фото из архива автора

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ЖУРНАЛИСТИКЕ

Что такое творчество в медийной сфере? Мало знать, как написать пресс-релиз, очерк и взять интервью. И то, что ты знаешь все журналистские жанры, тоже кардинально ничего не изменит. Нужно творить как самому, так и помогая другим. Если поле – академия солдата, то медиацентр «Открытый космос» – трамплин для будущих журналистов.



ДВИЖУЩАЯ СИЛА ИДЕИ

«Открытый космос» – так называется медиацентр, который открылся в декабре прошлого года в школе № 30 поселка Новомихайловского, что находится в Туапсинском районе Краснодарского края. За три месяца плодотворной творческой работы уже есть что рассказать, чем поделиться.

Специалисты пожарно-технической выставки, расположенной на территории ВДЦ «Орленок», выступили кураторами проекта. Безусловно, тема культуры безопасности стоит во главе угла всей деятельности медиацентра.

Первый этап – **мотивация, настрой**. На первых встречах речь шла об актуальности медиаобразования для подрастающего поколения, о возможностях журналистики в целом в условиях сегодняшних реалий. Ведь она была и остается четвертой властью, формирующей общественное мнение. «Владеющий информацией владеет миром».

Медиа – это прежде всего творчество, возможность показать себя, иметь свою точку зрения на события и донести ее до окружающих.

Ребята поняли, что прежде всего это кропотливый труд, постоянная работа над собой, бесконечный процесс познания, работа в команде, где общий успех зависит от каждого. Это умение принимать решение, брать ответственность на себя, выстраивать взаимодействие на разных уровнях.

Медиацентр может и должен стать движущей силой школы, центром притяжения, это значит, что и миссия у него особая – объединяющая, образовательная!

Сегодня «Открытый космос» – это 20 школьников от 11 до 16 лет, с 5-го по 10-й класс. Безусловно, необходимо соответствовать высокому званию члена медиацентра. С этим связаны вопросы журналистской и человеческой этики, которые постоянно затрагиваются на встречах.

ВЫ ЖДЕТЕ ПОНЕДЕЛЬНИКА?

Следующий шаг – **разработка «лица», имиджа команды**. Название «Открытый космос» пришло не случайно. Во-первых, школа носит имя космонавта Героя Советского Союза Александра Сереброва.

Во-вторых, юные журналисты всегда открыты для общения, обмена информацией и энергией, для полезного сотрудничества. «Каждый человек – настоящий космос! Авсеместетемболее – целая вселенная, которую открываем для себя и для других!» – уверены ребята.

Решили, что все три средства массовой информации по силам.

В названии **радиопрограммы «Серебряная вол-**

на» улавливается связь с фамилией знаменитого сына Отечества. Выпуски выходят каждую неделю на первом уроке, несут в себе новости страны, края, района, поселка, ВДЦ «Орленок» и, конечно, школы. Почти тысяча школьников и педагогов уже ждут понедельника! Разработан и утвержден свой стиль ведения – легкий, живой диалог двух ведущих. Желающих вести программу – масса!

Видеопрограмма «Звездное око» – взгляд на себя, взгляд в мир. Она выходит два раза в месяц. У каждого выпуска есть общая идея, например «Под защитой Весны» приурочили к Всемирному дню гражданской обороны.

Газета «Солнечный ветер» – это не игра слов, не выдуманный образ. В космосе есть такое удивительное явление. Солнечный ветер – поток ионизированных частиц, истекающий из солнечной короны со скоростью 300–1200 км/с в окружающее космическое пространство. Так и газета, по мнению ее создателей, пронизывает своей информацией, своей энергией все пространство. Направляет, воздействует на окружающий школьный мир.

У каждого выпуска нашей газеты также есть идея, например один из них был о счастье. И все материалы семи рубрик так или иначе отражали идею этого номера.

Юные авторы делятся с читателями своими мыслями о добре, о настоящем, живом общении без засилья гаджетов, о ценности образования и здорового образа жизни, о любви во всех ее смыслах. Обо всем, что волнует. И стараются вызывать на разговор, настраивают на осмысление, обдумывание той или иной темы, проблемы.

У медиацентра своя эмблема. Овал, эллипс – это не только основа глаза, око означает вечность, круговорот жизни, динамику, напор, стремление вперед. В центре эмблемы – солнечный ветер – образ, который отсылает к нашей газете. Серебряная волна, несущая информацию, как и наше радио. И общий вид – глаз, как и видеопрограмма «Звездное око».

Визитная карточка медийщиков – бейджи, которые придают значимость внешнему виду.

Планку подняли высокую, таким же ярким должен был стать первый успех. Поэтому в сжатые сроки на свет появилась видеопрезентация медиацентра, которую увидела вся школа. Вышли первые выпуски газеты, радиопередачи. Все по-настоящему, по-взрослому! Это был триумф! Торжественно, с разрезанием ленточки, открыли медиацентр. О событии написали все районные СМИ.





«Теперь я постоянно нахожусь в поиске чего-нибудь интересного, информационного повода, если сказать профессиональным языком. Это уже внутри, происходит неосознанно. И это так здорово!»

Маша Широкова, 8-й класс



«Моя обязанность – собрать результаты опроса и обобщить их. Это все непросто, но очень увлекательно. Ведь мы общаемся с людьми, и не только из нашей школы, с местными жителями например. И мнения высказываются разные».

Софья Файт, 7-й класс



«Мы учимся работать, устанавливать контакт, выражать мысли на бумаге, добиваться своих целей. И делом должны всегда подтверждать высокое звание – член медиацентра! Кто знает, может быть, для кого-то из нас это будущая профессия».

Давид Тахмзян, 9-й класс

ГОРЯЧИЕ СЕРДЦА И БОЙКИЕ ПЕРЬЯ

Конечно, не все однозначно приняли нововведение. Всегда есть риск фактических, смысловых и других ошибок, не все гладко в монтаже. Одним не понравились новости, другим – песни. Но это тоже **опыт – достойно отвечать на критику**, аргументированно, корректно объяснить свою позицию. Учсть пожелания – и идти дальше.

При проведении опросов далеко не все идут на встречу, поэтому необходимо всегда быть готовым к любого рода реакции, иногда негативной и даже агрессивной.

Одна из интересующих и чрезвычайно увлекательных тем – как все-таки добиться ответа, например у человека, который вообще не настроен говорить. Выход – действовать на него через другие каналы, к примеру привлечь к разговору людей, находящихся рядом.

Если респондент затрудняется ответить, можно переключить его на другую тему, затем незаметно возвратиться к первоначальной. Общение, **выстраивание коммуникации** – настоящее искусство.

Мало просто найти **информацию** и отправить в группу. **Ребята учатся правильно ее обрабатывать** – облекать в «удобоваримую» форму, находить слова, которые бы увлекли, зацепили.

Юные журналисты понимают **актуальность безопасности для подрастающего поколения**, поэтому эта тема отражается в каждом выпуске школьных СМИ. На радио, например, ведущие в диалоге напоминают слушателям о правилах поведения в период неблагоприятных погодных условий – при сильном ветре или возможном подтоплении – довольно частом явлении в нашем регионе. Озвучивается статистика пожаров, их причины.

В газете из уст учителя ОБЖ звучит информация об опасностях, которые могут случиться при непра-

вильном использовании гаджетов. Размещаются истории юных героев – участников Всероссийской общественно-государственной инициативы «Горячее сердце». Детские материалы, касающиеся экологической, информационной безопасности.

В видеопрограммах – сюжеты о мероприятиях, приуроченных к Всемирному дню ГО, Дню спасателя Краснодарского края, которые проведены на уровне школы, поселка.

НАСТОЯЩАЯ КОМАНДНАЯ РАБОТА

Безусловно, любому начинающему необходимо обучение, образовательный блок. На встречах ребята проявляют себя в **интерактивных тематических играх для юных журналистов**, накапливая опыт работы со словом. Имея журналистское образование, я, как куратор медиацентра, использую свои знания при творческом изучении нужных тем, таких как «Качество информационного продукта», «Жанры журналистики» и другие. Уже на практике освоили информационные, пробуют аналитические и художественно-публицистические жанры. Два материала отправили на VII Всероссийский героико-патриотический фестиваль детского и юношеского творчества «Звезда Спасения».

Мы всегда **в сотворчестве** – вместе определяем тему выпуска, героев материалов, распределяем обязанности по подготовке номера, это тоже многому учит.

Судовольствием подростки идут на мастер-классы. Так, своим мастерством поделились Нина Кондрыко, главный редактор телекомпании «Новости Черноморья», Александра Базыкян, теле- и радиожурналист на телеканале «ТНТ-Тихорецк», в прошлом – ведущая программы «Кубань. Инструкция к применению».

В планах – взаимодействие с медиаотрядом, который работает каждую смену в ВДЦ «Орленок», с



телекомпанией «Орленок-TV», с журналистами корпоративных изданий центра.

Одна из задач создания медиацентра в школе – **использование современных технологий и внедрение их в воспитательный процесс**. Есть необходимость в полном современном техническом оснащении. А пока работаем на том, что есть. Главное – огонь в глазах и желание идти дальше!

Подали заявку на участие в Межрегиональном фестивале детских и юношеских медиапроектов «МедиаВзлет».

Медиацентр становится реальной объединяющей силой. По собственной инициативе установили в школе ящик добрых посланий, вошли в состав молодежного совета при администрации Новомихайловского городского поселения, присоединились к волонтерскому движению «Своих не бросаем» по плетению маскировочных сеток для солдат в зоне СВО. На юбилее школы интересно, увлекательно рассказывали гостям о ее истории, представляли деятельность медиацентра.

Внутри коллектива закладываются теплые, доверительные отношения: ребята поздравляют друг друга с днем рождения, праздниками, поддерживают во всех начинаниях. Команда, одним словом.

Лариса Замурагина

Фото предоставлены

ГУ МЧС России по Краснодарскому краю

КАК СОЗДАТЬ МЕДИАЦЕНТР В ШКОЛЕ

1. **Определить цель.** *Что мы хотим – выпускать газету, радио- или видеопрограмму. А может быть, все вместе. Зачем это школе, его потенциальным журналистам?*
2. **Найти людей,** *которые будут курировать медиацентр, желательно с журналистским опытом. Или огромным желанием познавать вместе.*
3. **Увлечь детей** *идеями, раскрывая перспективы и возможности их роста и развития.*
4. **Создать ситуацию первого успеха** – *выпустить опытные образцы СМИ в любом формате, пусть даже это будет газета от руки, «на коленках».*
6. **Начать формировать техническую базу,** *необходимую для деятельности медиацентра: принтер, фотоаппарат, сканер, камера и другое.*
7. **Искать возможности** *для постоянного обучения!*
8. **Сделать медиацентр центром притяжения,** *объединения, культуры, образования, расширяя его сферу влияния.*
9. **Творить вместе!**

ФИЛЬМЫ О ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ

Оставили ребенка со старшими родственниками? Какое совместное занятие предложить детям и бабушкам с дедушками, чтобы представителям таких разных возрастов было интересно вместе? Посоветуйте им посмотреть старые советские фильмы о войне! Вы удивитесь, насколько восприятие современных детей отличается от нашего. Даже кинохит «Семнадцать мгновений весны» поколение гаджетов и рилсов понимает и трактует совсем по-другому. Но талантливая игра великих актеров, точно переданная атмосфера, захватывающий сюжет и история подвига никого не оставят равнодушными!

Обязательно посмотрите фильмы из нашей подборки, обсудите их с детьми и насладитесь выдающимися произведениями отечественного кинематографа.

#совместныйдосуг #историческое #кино #родителям



Фильм, вышедший в год Победы, «Небесный тихоход», 1945 г. (0+)

В легком, комедийном фильме, снятом в 1945-м, колоризированном в 2012 году, незатейливо повествуется о трех летчиках, давших друг другу обещание – до конца войны ни в кого не влюбляться. Смогут ли юноши сдерживать слово, особенно после того, как каждый из них встречает прекрасных и храбрых девушек, бросивших вызов войне, вы узнаете, посмотрев кино.

В ярких сценах звучит голос Фаины Раневской в сопровождении музыкальных композиций Соловьева-Седого, сочинившего мелодию «Подмосковные вечера», появляются заслуженные артисты РСФСР и СССР и разворачиваются настоящие страсти, доказывающие, что и в тяжелые времена есть место сердечной привязанности и любви.



Ч/б пленка, солдатские песни и подвиги ребенка на передовой – «Это было в разведке», 1968 г. (6+)

1943 год. Двенадцатилетний сирота Вася Колосов сбегает на фронт, чтобы примкнуть к солдатам Советской армии. Он встречает сержанта Егорова, который становится его старшим товарищем и приводит в танковую часть, где мальчику, изначально оставленному в тылу, все же удается проявить себя. Он принимает участие в задержании немецкого летчика, за что получает медаль «За отвагу». На долю героя, образ которого был создан по мотивам биографии реально существовавшего юного разведчика Александра Колесникова, выпадает немало испытаний. Но мальчик доказывает взрослым, что ему, страстно желающему приблизить родную страну к долгожданной победе, все под силу.



Фильм о блокаде Ленинграда, получивший приз на VII Венском кинофестивале, «Жила-была девочка», 1944 г. (16+)

Две сестренки, семилетняя Настенька и пятилетняя Катенька, переживая страшные дни блокады Ленинграда, лишились мамы. Девочки, столкнувшись лицом к лицу с голодом, одиночеством и войной, смогли выжить несмотря ни на что.

Съемки проводились в историческом центре Ленинграда в январе 1943 года, сразу же после прорыва вражеского окружения, за счет чего сцены выглядят не просто правдоподобными, а душераздирающими.

Анастасия Смоленцева

МИР ВОЕННОЙ ПРОЗЫ

Современного ребенка очень трудно заинтересовать чтением книг о войне: новейшие визуальные технологии дают возможность стать не только зрителем масштабного боя, но иногда и его участником. Компьютерные игры, 3D-кинотеатры, спецэффекты – все это позволяет почувствовать, увидеть, как будто в реальном времени, все то, что испытывали наши предки в военные годы. Иногда кажется, что книжное слово безвозвратно уходит в прошлое. Но это не так. Возьмите книгу из нашего обзора, открывайте и читайте вслух: на уроке, на классном часе, дома, в поездке. Найдите немного времени, чтобы вместе с детьми шагнуть в честный, пронзительный, резкий, захватывающий мир – мир военной прозы.

#литература #родителям #детям



ЛЮБОВЬ ВОРОНКОВА «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА»

Многие думают, что книги о войне – это всегда только для мальчишек. Разведчики, подвиги, сражения – девочкам не всегда может быть интересно. Повесть Любви Воронковой, конечно, в первую очередь именно для девочек. Война здесь – декорация, на фоне которой развивается повествование. Отношения ребенка и взрослых, обычные детские проблемы в общении со сверстниками, простые радости. Пронзительная история о потерях и надеждах, дружбе и конфликтах, жизни и смерти. И о большом подвиге женщины, изменившей судьбу и подарившей большое счастье маленькому человеку.



ВАЛЕНТИН КАТАЕВ «СЫН ПОЛКА»

Название повести давно стало крылатым выражением. Маленькие солдаты большой войны, волею судьбы ставшие в один строй со взрослыми. История мужественного мальчишки, который решил защищать Родину. В этой повести талантливо отражены и солдатские будни, и отчаянные поступки, и добродушный юмор, и подвиги бойцов. Судьба Вани Солнцева, в которой, как в маленькой капельке воды, отразилась большая история страны и ее Великая Победа.



ЕЛЕНА ИЛЬИНА «ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА»

Эта повесть основана на реальных событиях, ее главная героиня – начинающая советская киноактриса, добровольно ушедшая на фронт, Марионелла Королева. Книга рассказывает о ее счастливом довоенном детстве, о маленьких победах сильного характера Гули, как ее называли близкие. В повести очень пронзительно, до слез, показано, как война разделила жизнь людей на «до и после», как все вокруг в одночасье стало другим, но неизменным остался сильный характер, воля к победе, любовь к Родине и готовность к самопожертвованию.



ЛЕВ КАССИЛЬ «ВЕЛИКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ»

Каждому ребенку, особенно подростку, кажется, что все происходящее с ним уникально и неповторимо. Однако несколько поколений назад дети тоже мечтали сниматься в кино, ссорились и спорили, дружили и мечтали. И главная героиня повести испытывает все типичные для подростка эмоции, хотя ее мечта сбывается: ее приглашают сниматься в кино. Приключения, интриги, неожиданные повороты сюжета – автор мастерски держит в напряжении читателей. Но... настает 21 июня, и мы, сегодняшние читатели, уже понимаем, что следующий день, 22 июня 1941 года, навсегда перевернет жизнь главной героини, ее близких и друзей.

ГЕРОИ ФРОНТОВОГО ПОЖАРНОГО БРАТСТВА

Обращаясь к нашей исторической памяти, мы обязательно говорим о героях Великой Отечественной войны. И если мы часто слышим о подвигах солдат и командиров, то стоит вспомнить и о тех, кто сражался не только с врагом, но и со стихией. Сегодня мы расскажем о героях фронтового пожарного братства, которые внесли свой вклад в Великую Победу. Они были удостоены высшей награды – звания «Герой Советского Союза».



ГЕОРГИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ ГЛАВАЦКИЙ

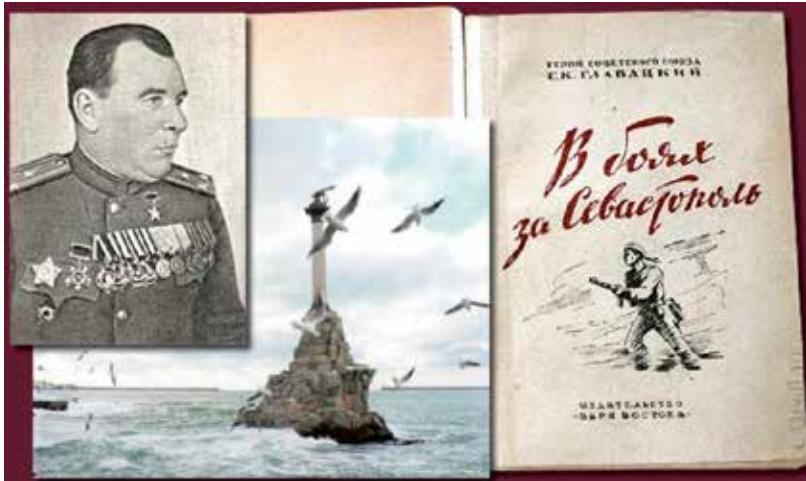
Георгий Главацкий родился в 1907 году в Одессе, в семье рабочего. Окончил пять классов школы и Харьковский пожарный техникум, возглавил пожарную команду на Одесской бисквитной фабрике, затем стал начальником пожарной охраны Одесского оперного театра. В 1941 году возглавил пожарную охрану Третьего Государственного маслозавода.

С августа 1941 года Одесса находилась в осаде. Пожарные работали без устали: город обстреливался, пожары возникали постоянно и повсюду. В городе на тот момент дислоцировались 11 городских пожарных команд и один отдельный караул НКВД,

подчиненный непосредственно городскому Управлению пожарной охраны, но их сил не хватало.

11 сентября в Одесском морском порту в результате обстрела загорелась цистерна с нефтепродуктами. Этот пожар был опасен потому, что служил ориентиром для врага, между тем ночью в городе планировалась высадка советской морской пехоты. На тушение дополнительно были направлены две городские пожарные команды: ГПК-1 и ГПК-3, а также команда Третьего Госмаслозавода. Пожарные боролись с огнем под артиллерийским обстрелом. В цистерну подавалась вода, которая должна была вытеснить горящие нефтепродукты, затем внутрь засыпался прямо из бочек огнетушащий порошковый состав. Через три часа с пожаром удалось справиться. Ночная высадка морской пехоты прошла успешно и незаметно для врага.

В сентябре Г.К. Главацкий добровольно отправился на передовую, хотя и имел бронь от призыва. Сначала был пулеметчиком, затем стал комиссаром 1-го батальона 381-го стрелкового полка 109-й стрелковой дивизии Отдельной



Приморской армии. Неоднократно поднимал бойцов в контратаки. В одном из боев был контужен, но не покинул поле боя. В июне 1942 года во время штурма Севастополя Г.К. Главацкий заменил погибшего комбата и руководил оборонной позицией батальона. Несмотря на потери, батальон смог удержать рубеж обороны.

В июне 1943 года, получив тяжелое ранение, Г.К. Главацкий был эвакуирован в госпиталь на Северный Кавказ, после выздоровления окончил курсы «Выстрел». За время лечения успел написать книгу «В боях за Севастополь», которая была в том же году издана в Тбилиси.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 20 июня 1942 года за образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецкими захватчиками и проявленные при этом отвагу и героизм политруку

Г.К. Главацкому было присвоено звание Героя Советского Союза.

Осенью 1943 года Георгий Константинович был назначен заместителем командира по строевой части 166-го гвардейского стрелкового полка 55-й гвардейской стрелковой Иркутской дивизии. Полку была поставлена задача: отсечь дорогу отступающему от Анапы противнику. Гвардейцы Главацкого на катерах подошли к берегу и на глазах опешившего противника высадились на Витязевскую песчаную косу и заняли ее. За этот бой Георгий Главацкий был удостоен ордена Отечественной войны I степени и получил звание подполковника.

В дальнейшем дивизия и 166-й гвардейский полк прорывали «Голубую линию» немцев на Таманском полуострове, участвовали в ночь с 3 на 4 ноября 1943 года в Керченско-Эльтигенской десантной операции. Именно во время

боев на Керченском полуострове Г.К. Главацкого назначили командиром 166-го гвардейского стрелкового полка.

Позднее дивизия и полк Главацкого отличились в операции «Багратион» при освобождении Белоруссии. За освобождение города Пинска дивизия получила одноименное почетное наименование, а 166-й гвардейский полк, как значится в наградном документе, «за успешное выполнение заданий командования в борьбе с немецкими захватчиками при освобождении города Пинска, проявленные при этом личным составом доблесть, мужество и героизм» был награжден орденом Красного Знамени. На заключительном этапе войны дивизия и полк участвовали в освобождении Польши, в штурмах городов Восточной Пруссии, Берлина и встретили День Победы на подступах к Праге.

Закончил войну Герой Советского Союза Г.К. Главацкий с орденом Ленина, тремя орденами Красного Знамени, орденом Суворова III степени, двумя орденами Отечественной войны I степени и многочисленными боевыми медалями.

С 1946 года гвардии полковник Главацкий вышел в запас по болезни. Он окончил Одесский пищевой техникум и стал директором по производству жировой продукции того самого Одесского комбината, в котором когда-то служил начальником пожарной команды.

НИКОЛАЙ ФРАНЦЕВИЧ ГАСТЕЛЛО

Николай Гастелло родился 6 мая 1907 года в Москве. В детстве он увлекался спортом, ходил с друзьями прыгать с парашютной вышки, бегал на лыжах, играл в футбол и даже стал капитаном футбольной команды. Когда подрос, пошел работать на Государственный механический завод строительных машин, был начальником объектовой пожарной команды.





В 1932 году Николая призвали в армию, в авиационную часть в Луганске. В декабре 1933 года окончил военную авиационную школу пилотов. Впервые поднялся в небо на самолете У-2, затем летал на истребителях Р-1 и И-5. Николай высказал просьбу о направлении в бомбардировочную авиацию. «Моя мечта – тяжелая



авиация, большие корабли», – говорил он. Просьбу юноши удовлетворили, и в 1933–1938 годах он служил в 82-й тяжелобомбардировочной эскадрилье 21-й тяжелобомбардировочной авиационной бригады, базирующейся в Ростове-на-Дону. Начав летать вторым пилотом на бомбардировщике ТБ-3, Николай Гастелло с ноября 1934 года уже самостоятельно пилотировал самолет. Молодой летчик показал такие блестящие способности, что вскоре был назначен командиром первичного тактического отряда, а затем стал заместителем командира эскадрильи.

Отряд Н.Ф. Гастелло успел участвовать в боях на реке Халхин-Гол на советско-монгольской границе, в Советско-финляндской войне, в Бессарабской операции. В конце 1940 года Гастелло стал капитаном авиации. К тому времени уже был женат и имел двоих сыновей. Перед войной он успел освоить новую боевую технику: ДБ-3ф (двухмоторный дальний бомбардировщик Ильюшина), превзошедший самые смелые ожидания того времени.

С июня 1941 года Н.Ф. Гастелло был направлен в действующую армию. Тогда же, в июне, он совершил свой первый подвиг, причем, как ни удивительно, это был не воздушный бой. Немецкий самолет Ю-88, совершавший разведку в направлении на Смоленск, шел над аэродромом, и капитан Гастелло сбил его пулеметным огнем из турельной установки стоявшего на земле самолета ДБ-3ф. Подбитый юнкерс вынужден был пойти на снижение, и приземлился на колхозном поле, немецкие летчики были арестованы.

26 июня 1941 года Н.Ф. Гастелло получил приказ: нанести авиаудар по колонне вражеской техники, которая должна была пройти по дороге Молодечно – Радошковичи в районе белорусских деревень Мацки и Шепели. Вторым самолетом, который участвовал в операции, командовал старший лейтенант Федор Воробьев, его штурманом был

лейтенант Анатолий Рыбас. Имена остальных членов экипажа не сохранились. Команда ДБ-3ф состояла из четырех человек: в нее входили штурман А.А. Бурденюк, радист А.А. Калинин и лейтенант Г.Н. Скоробогатый. Немецкие артиллеристы обстреляли самолет, снаряды, выпущенные из зенитного орудия, попали в топливный бак, самолет был охвачен огнем. И тогда 33-летний капитан совершил наземный таран, направив самолет прямо на колонну техники. Были уничтожены десятки бензоцистерн и автомашин противника. Все члены экипажа ДБ-3ф погибли вместе со своим командиром. Когда стемнело, местные жители подошли к сгоревшему самолету, разыскали тела всех погибших летчиков и похоронили их рядом со своей деревней.

Вернувшись на базу, командир второго самолета Федор Воробьев и штурман Анатолий Рыбас написали рапорт, в котором указали, что Гастелло развернул свой самолет и повел его на колонну противника. Впервые об этом подвиге было сообщено 5 июля 1941 года в вечерней сводке Советского информбюро. Впоследствии о нем много писали в газетах и журналах.

В июле 1941 года Николая Францевича посмертно удостоили звания Героя Советского Союза. В дальнейшем советские летчики совершили еще немало таранов, каждый из которых стали называть повторением подвига Гастелло, его фамилия превратилась в нарицательную.

Члены экипажа Гастелло в 1958 году были награждены орденом Отечественной войны I степени (посмертно). Подвиг Гастелло послужил сюжетом для многих произведений искусства, в том числе книг, художественных фильмов, скульптур. Наиболее известна архитектурно-художественная композиция, установленная в 1964 году в Муроме (автор – скульптор А.О. Бембель). Скульптура изображает Н.Ф. Гастелло в последние секунды его жизни.



СЕРГЕЙ ИГНАТЬЕВИЧ ПОСТЕВОЙ

Сергей Постевой родился 7 октября 1921 года в деревне Глыбочке Брянской губернии в крестьянской семье. Окончил семь классов, отслужил в армии, работал в пожарной охране. В июне 1941 года окончил Ленинградское пожарно-техническое училище. Работал начальником караула в пожарной охране в Москве. «Каждый пожарный – герой, всю жизнь на войне, каждую минуту рискует головой», – любил повторять С.И. Постевой. В 1943 году он был вновь призван в ряды Красной армии и направлен в Рязанское пулеметное училище. С августа 1943-го служил в действующей армии, гвардии лейтенант, командир минометного взвода 204-го гвардейского стрелкового полка

69-й гвардейской стрелковой дивизии. Боевой путь начал, освобождая город Ахтырку Сумской области.

25 января 1944 года в ходе боев под Корсунь-Шевченковском на пути минометной батареи, в которой служил С.И. Постевой, оказалось занятое немецкими войсками село Оситняжка Златопольского района Кировоградской области. Минометная батарея застряла в снегу. Пока солдаты расчищали путь, командир батареи капитан М.Н. Закалин и командир взвода лейтенант С.И. Постевой решили захватить языка. Вскоре на дороге показался немецкий бронетранспортер. Брошенная граната не причинила ему вреда, на помощь атакованному бронетранспортеру немцами были отправлены три танка. Закалин и Постевой были вооружены только пистолетами, и ввиду явного превосходства сил противника Закалин приказал отходить. При отступлении командир был убит. Лейтенант С.И. Постевой сумел вернуться в расположение своей части. Взяв автомат и противотанковые гранаты, он отправился на место гибели командира, чтобы отомстить врагам.

С.И. Постевой оборудовал позицию в месте, где дорога от немецких позиций спускалась в

ложбину. Через некоторое время показалось два немецких танка. Бросив гранату, лейтенант уничтожил танк и ехавших на нем солдат. Экипаж танка С.И. Постевой расстрелял из автомата. Сменив место засады, он дождался еще одного немецкого танка. Подбив противотанковой гранатой гусеницу, автоматным огнем уничтожил выбравшийся наружу экипаж. Потеряв целых два танка, фашисты решили покинуть деревню. С.И. Постевой в одиночку атаковал пехотную колонну, вышедшую из деревни. Гранатой и огнем из автомата он сумел полностью уничтожить отряд немецкой пехоты. После окончания боя он нашел тело командира и с ним вернулся в расположение своей части.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 13 сентября 1944 года за образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецкими захватчиками и проявленные при этом отвагу и героизм С.И. Постевому было присвоено звание Героя Советского Союза.

Войну С.И. Постевой закончил в Австрии. В 1947 году, выйдя в отставку, он вернулся в Московскую пожарную охрану на должность начальника караула. Затем был начальником 4-й пожарной части Московской пожарной охраны, в 1972 году был назначен командиром войсковой части 5104, с 1972 по 1988 год возглавлял учебный полк Управления пожарной охраны ГУВД Москвы. На счету С.И. Постевого было множество успешно потушенных пожаров. После ухода в 1988 году в запас работал на должности младшего научного сотрудника пожарно-технического центра, а также возглавлял Совет ветеранов. Написал книгу воспоминаний «Вызываем огонь на себя».

Фото из открытых источников







Оформление подписки на издания МЧС России



1. Редакционная подписка

Отправьте в свободной форме заявку на адрес электронной почты:
podpiska@mchsmedia.ru.

Укажите в заявке наименование издания, подписной период, адрес доставки и ваши контакты.

Подписной период составляет от одного месяца до календарного года!

По всем вопросам, связанным с подпиской, вы можете позвонить по телефонам:

+7 (991) 976-61-43,
+7 (991) 976-61-44,
+7 (991) 976-61-45

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ

2. В любом почтовом отделении

по каталогу «Почта России»
«Подписные издания» или на сайте:
https://podpiska.pochta.ru;

по Объединенному каталогу
«Пресса России» или на сайте: **www.akc.ru**

3. В любом почтовом отделении «Почта Крыма»

по подписному каталогу «Почта Крыма»
«Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя на 1-е полугодие 2023 года»
**www.crimea-post.ru/service/
podpiska**

4. Через альтернативные агентства:

- 000 «Урал-Пресс»: +7 (499) 700-05-07, <https://ural-press.ru;>
- 000 «Агентство “Книга-Сервис”»: +7 (495) 680-90-88, <https://www.akc.ru;>
- 000 «Криэйтив Сервис Бэнд»: +7 (499) 685-13-30, <https://periodicals.ru;>
- 000 «Деловая пресса» (г. Киров, г. Пермь, г. Тюмень): +7 (499) 391-57-36, <https://delpress.ru;>

- 000 «ПРЕСС-ИНФОРМ»: +7 (812) 786-81-19, <http://presskiosk.ru;>
- 000 «РУСПРЕССА»: +7 (495) 369-11-22, <https://abcpress.ru;>
- 000 «Пресса.ру»: +7 (495) 722-51-00, <http://pressa.ru> (электронная библиотека);
- 000 «ИВИС»: +7 (495) 777-65-57, <http://www.ivis.ru> (электронная библиотека);
- 000 «РУКОНТ»: +7 (495) 719-09-21, <https://rucont.ru> (электронная библиотека);
- АО «Публичная библиотека»: +7 (495) 363-03-06, <http://publ.lib.ru> (электронная библиотека для юридических лиц)



ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ПОБЕДЫ

SCHOOLVICTORYMUSEUM.RU