

№ 2 | март 2020



1515 NEWS

мы расширяем горизонты



Будь здоров, не кашляй!
памятка по безопасности
на период болезней

«...Герасим налил Муме чай...»
учителя русского языка о том, за что
они полюбили свою профессию

Тайм-менеджмент
всему свое время

Рэй Дуглас Брэдбери
«старая школа» фантастики



Рэй Дуглас Брэдбери

Время ПОД КОНТРОЛЕМ

что такое «тайм-менеджмент» и как ему научиться?

Всем нам хочется хорошо учиться и преуспевать в своих хобби, но на всё сразу может не хватить ни времени, ни сил. В таком случае на помощь приходит тайм-менеджмент. Давайте разберемся, в чём заключается этот процесс. Тайм-менеджмент включает в себя такие вещи, как:

- Грамотное составление целей и задач
- Расстановка приоритетов
- Умение совмещать отдых с работой
- Формирование полезных привычек

Одной из самых надоедливых вещей для любого ученика является прокрастинация и нехватка энергии. Проще говоря, нам лень начать работать из-за новой серии любимого сериала или непрочитанной главы книги. Эта проблема только с первого взгляда кажется «нерешаемой», на самом же деле есть множество способов, чтобы привести себя в чувства и направить силы в нужное русло. Одним из таких является «метод Помодоро».

Согласно этому способу вам нужно написать себе основные цели и разбить их на более мелкие задачи. К примеру, пишем:

1. УБРАТЬСЯ ПО ДОМУ

и разбиваем эту тяжелую задачу на несколько маленьких задачек попроще:

- положить вещи в шкаф
- пропылесосить
- помыть полы

Таким образом, мы делаем наши цели более достижимыми и быстрыми в выполнении. Задачи уже не кажутся такими сложными и долгими. Происходит прилив мотивации. Ведь всегда приятно осознавать, какой вы молодец, что сделали так много!

Далее идёт **второй этап**, когда вы вам необходимо выполнить поставленные цели. Вы ставите таймер на 25 минут. За это время ваша основная задача - делать задания и не отвлекаться на внешние раздражители. Для этого постарайтесь отключить уведомления в социальных сетях, поставить рядом стакан воды или чая, убраться на рабочем столе. Это настроит и подготовит вас к работе.

Прокрастинация — склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Она проявляется в том, что человек, понимая необходимость выполнения каких-либо важных дел (например, своих обязанностей по дому или в учёбе), пренебрегает этой необходимостью и отвлекается на мелочи или развлечения.

После каждых 25 минут учёбы идёт перерыв в 5 минут. Если вы выполнили основную цель, то увеличьте перерыв до 10 минут. Например:

1. СДЕЛАТЬ ДОМАШКУ

- решить математику
- выучить английский
- написать сочинение

Я сделала всё домашнее задание за 25 минут и вместо 5 минут отдыхаю теперь 10. Если же я успела только решить математику, то уйду на перерыв всего лишь на 5 минут.

Так же после часа-двух постарайтесь делать крупные перерывы в зависимости от того, как сильно вы устали.

Третий этап. Вы молодцы и сделали всё, что занесли в список? Наградите себя - посмотрите серию сериала, съешьте торт, который принесла мама!

Это очень важная часть процесса. Она также поможет вам найти повод, чтобы сесть за учебник.

Подытожим:

1. Разделяйте основную цель на много маленьких, составляя план.
2. Занимайтесь по 25 минут, стараясь не реагировать на всё, что вас отвлекает.
3. Делайте перерывы по 5, 10, 20 минут, в зависимости от того, насколько успешно проходите план.
4. Награждайте и поощряйте себя даже за самые маленькие успехи.

Есть хорошие приложения для этого метода:

Pomodoro timer lite - простой и понятный таймер. По сути, уже настроенный будильник, в котором видно поставленные задачи.

Focus to do - большой сборник разных способов и видов планирования. Техника Помодоро там есть.

Goodtime - хороший и подробный таймер, с отслеживанием вашей продуктивности.

Что тебе подарить, человек мой дорогой?

Пусть праздники прошли, но для креативных и добрых людей всегда найдётся повод подарить подарок своей второй половинке, самому себе или любимому коту. Согласитесь, это приятно - не только получать, но и дарить необычные вещи. Да, иногда приходится как следует потратиться, но об этом лучше не задумываться... В этой статье мне бы хотелось рассказать про парочку интересных подарков на все случаи жизни. Читайте и впитывайте эту информацию, потому что на следующие праздники она вам точно понадобится!

НОСКИ В БАНКЕ

Невероятно, какая странная и одновременно с этим классная вещь! Казалось бы, сейчас и так много интересных ярких носков, но нет, люди придумали кое-что покруче... Засунуть их в банку. Консервную. И написать что-нибудь милое сверху. Это как минимум оригинально. На личном опыте могу сказать две вещи:

1. Носки очень красивые и качество неплохое, так что можете быть уверены, что ваша жертва будет ходить только в них ещё как минимум два месяца.

2. Открыть такую буквально консервную банку - целый квест. Это не минус, наоборот добавляет азарта, что ли. Интересное занятие само по себе, а банку потом можно использовать для своих нужд. Я, например, посадила туда кактус. И вещь не пропала зря, и цветочек радует глаз.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Если вы когда-нибудь были в антикафе, то знаете как много разнообразных настолок придумало человечество. От классической монополии до сложнейших квестов на восемь часов. Для любого человека что-нибудь да найдётся.

Плюс этого подарка в том, что вы дарите эту игру и себе тоже, потому что на досуге можно поиграть в нее вместе с другом. Такая вот многоходовочка.

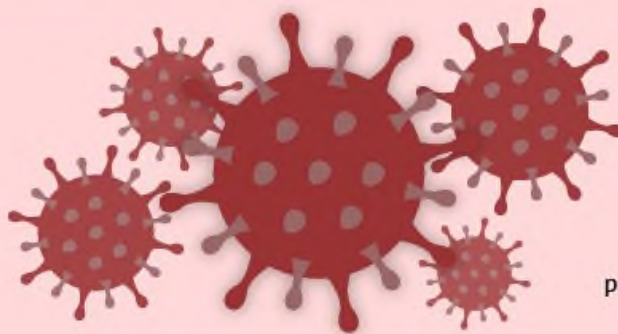
СЛАДОСТИ

Беспроеигрышный вариант. В 99% случаев вы не прогадаете. Можно набрать целую кучу сладостей, положить их в красивую коробочку и подарок готов. Лучше всего подойдут кислые конфеты наподобие «toxic waste», редкие зарубежные напитки а-ля «Chupa-chups» и конфеты в упаковках лекарств. На них обычно написано «Добродин» или «Антистрессин». Такие необычные вещи избавят вас от покупки заезженных сладостей вроде киндер-сюрпризов или «Twix», а также добавят оригинальности подарку, хотя каждый случай и индивидуален.

Это были все идеи на сегодня. Если ни одна вам не подошла - проявите креативность! Список возможных подарков не ограничивается только мягкими игрушками и конфетами. Всегда есть более интересный вариант! И спасибо за внимание!

СИМПТОМЫ

- Слабость
- Сухой кашель
- Высокая температура тела
- Озноб
- Затрудненное дыхание



- Головная боль
- Заложенность носа
- Конъюнктивит
- Боли в мышцах

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея

КОМУ ПРОВОДЯТ ТЕСТ



Всем вернувшимся из стран, где произошла вспышка, с симптомами болезни (врач возьмет анализы на дому)



Всем пациентам с диагнозом «пневмония» (врач возьмет анализы в стационаре)



Всем контактировавшим с больными (врач возьмет анализы на дому или в стационаре)

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Закрывайте рот при кашле и чихании



Избегайте мест массового скопления людей



Закрывайте рот, щеки и нос медицинской маской



Избегайте контактов с больными людьми



Чаше и тщательней мойте руки



Используйте индивидуальные средства личной гигиены



Чаше проводите влажную уборку помещений



Если заболели, вызовите врача

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров
- Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством
- Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую
- Не используйте вторично одноразовую маску



Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вир^ус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

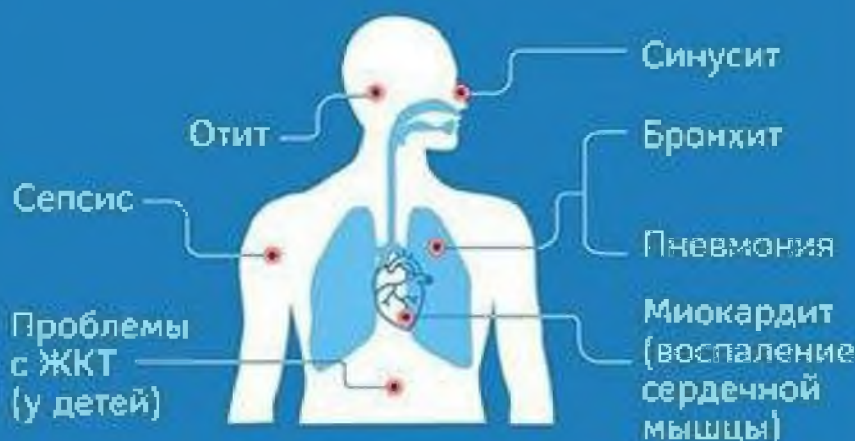


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

от ученика к учителю

В школе 1515 работают талантливые учителя русского языка и литературы. Мы решили узнать, как наши преподаватели выбрали эту нелегкую профессию.

Ольга Николаевна Петрова



рассказала, что родилась в семье педагогов. Учителя русского языка и литературы были в каждом поколении ее семьи, поэтому о выборе профес-

сии она даже не задумывалась – он с детства был для нее очевиден.

За время работы в школе с Ольгой Николаевной случались разные истории, забавные и не очень, он особенно ей запомнился один случай. Вот, что она рассказала: «Один раз я вела консультацию у девятиклассников перед ОГЭ. Дети писали сжатое изложение. Я выбрала из старого сборника текст про Орфея и Эвридику по древнегреческим мифам. Мы с детьми старательно разбирали текст, выделяли микротемы. Экзамен состоялся на следующий день. Сдав его, дети прибежали ко мне и рассказали, что им попался тот же текст, что мы разбирали накануне. Вот это была удача! Безусловно, все, кто побывал на консультации, написали изложение идеально».

Елена Николаевна Чернова

тоже охотно поделилась с нами своей историей. По словам Елены Николаевны, она уже с 5-го класса знала, что будет учителем русского языка, так как, возможно, интуитивно чувствовала своё призвание.



Педагог поделилась с нами, что родители не одобряли ее выбора, так как не хотели, чтобы вся ее жизнь была связана с детьми. По настоянию родителей Елена Николаевна окончила Академию Управления, но мечту о профессии учителя не оставила. Сначала она занималась подготовкой детей к школе, потом работала в начальных классах, а потом и вовсе окончила филологический факультет. Для Елены Николаевны ее работа – это жизнь.

Также Елена Николаевна рассказала об интересных случаях, произошедших с ней в школе: «Забавных случаев в школе бесчисленное множество. Вот, например, один из них. Однажды на уроке я поинтересовалась у ученика, почему он так плохо учится, и в шутку заметила, что, возможно ему пора на пенсию. На это получила ответ: «Что вы, Елена Николаевна! На пенсию моя бабушка ходит только по средам и пятницам». Так я к своему удивлению обнаружила, что мои ученики не знают значения многих слов. А теперь думайте, смешно это или не очень»

Марина Владимировна Цыпцына



«...Я долго думала, было много вариантов куда поступать. Влекла педагогическая деятельность, долго не могла определить, какой предмет

выбрать. У меня были варианты между историей, географией и литературой. В итоге я выбрала литературу, и после этого учитель истории очень сильно обиделся на меня, потому что я пошла на филологический, а не на исторический факультет.

Я не могу назвать какой-то один

ОТ УЧЕНИКА К УЧИТЕЛЮ

случай, так как все мои уроки неизбежны и интересны, уж не знаю, как для детей, но для меня точно. Конкретных ситуаций нет. Запоминаются не случаи, запоминаются люди, классы...»

Наталья Павловна Сильянова

«Я стала учителем русского языка и литературы по двум причинам. Во-первых, потому что очень любила читать книги, увлекалась литературой. А

вторая причина появилась, когда в старших классах начались проблемы с математикой. Я поняла, что я не математик и мой путь лежит в литературу.

Почти каждый день происходят забавные ситуации, сейчас сразу в голову конкретный какой-то не приходит. На уроках стараюсь, чтобы ребята не боялись русского языка, мы стараемся оживить русский язык и проводить веселые, приятные уроки...»»



Ольга Александровна Титова



«...С детства я любила читать. Я частенько зачитывалась и поэтому решила, что моя профессия точно будет связана с книгами, произве-

дениями с писателями.

Смешных ситуаций на уроке я так сразу и не вспомню, но то, что ребята иногда пишут в своих сочинениях, могу зачитать. В 5 классе написали: «Герасим поставил на пол блюдце и стал тыкать в нем морду». Или вот: «Герасим налил Муме чай...» Это то,

что было в прошлом году в 5 классе. А вот 9 класс писал мне такую фразу: «Французы вошли в Москву, она их встретила голая и опустошенная...»

Евгения Сергеевна Алексеевна

«...Изначально я хотела стать экономистом, потому что в то время, когда я училась в школе это была очень модная профессия. Но видимо рука судьбы направила меня на филфак. В итоге мои школьные экзамены были равны вступительным в университет, и я пойдя по пути меньшего сопротивления, попала на филологический факультет. После года обучения я хотела уйти. Но на 4 курсе я попала на практику в школу, и вот тогда я поняла, что хочу работать с детьми, что это мое! Более того, когда я заканчивала институт, я была тысячным выпускником филфака, ректор тряс мне руку и говорил, что это судьба.

Помню, на заре моей карьеры у меня было классное руководство, дети были в 9 классе. Мы поехали на экскурсию и там нас не хотели пропускать, говорили, что без взрослых нельзя пройти. Я говорила: «Я, я за них отвечаю!» Но мне сказали: «Девочка, отойди и приведи мне взрослого человека.» В итоге мне пришлось доставать паспорт и доказывать, что я учитель, а не ученик...»



Майя Павловна Мулина



«...Каждый из нас больше всего на свете любит удивляться, находить для себя что-то интересное. И я нашла что-то такое безумно интересное и увлекательное – это великий могучий русский язык.

ОТ УЧЕНИКА К УЧИТЕЛЮ

К примеру, в русском языке есть уникальное слово «авось», в котором содержится идея, что русский человек «рассчитывает на авось». Слово «авось» отражает установку: может произойти все, что угодно, и поэтому можно не обращать внимание на некоторые неприятности, все равно всего не предусмотрит. А еще у нас есть другая установка: «а вдруг» - любая неприятность может произойти, надо все предусмотреть и перестраховаться. Но это противоречие отражает русскую картину мира: уверенность в том, что мир непредсказуем, и мы непредсказуемы.

В пятом классе изучается басня «Волк на псарне» И.А. Крылова. И ученик написал, чем ему нравится эта басня: «Там волк оцетинился и зубами щелкает, - видимо, шерсть и зубы красивые...»

Людмила Михайловна Куприянова



«...Можно сказать, что я стала учителем случайно. Я не хотела быть учителем, я хотела быть редактором журнала, но для этого на экзаменах надо

было набрать большее количество баллов. Мне удалось сдать все предметы на «5», кроме истории. По этому предмету у меня была «4», поэтому пришлось ждать пересдачи целый год. Пока ждала, поняла, что люблю литературу. Мне уже захотелось в школу. Вот так случайно я пошла в педагогический институт и закончила его. Но в школе была, конечно, активисткой: всё время что-то организовывала.

Я иногда вспоминаю, как у меня один шестиклассник написал непро-

стое сочинение. Он написал: «Я иду по саду, и вдруг из-за дома выходит Пушкин. Мы помахали друг другу рукой!» Когда я его спросила, правда ли это, он реалистично утверждал, что правда!

Другой случай произошел в десятом классе. Парень отвечал на уроке по роману Фёдора Михайловича Достоевского «Преступление и наказание». Вижу, что он не читал, и спрашиваю: «А Свидригайлов что?» «Ну умер как-то сам собой!» - ответил мне ученик. Смеялся весь класс. «Как же сам собой, он же застрелился!» - отвечаю я. Ученик выкручивался как мог...»

Спрашивали, слушали и записывали:

Лавренова Мария,
Отто Анастасия,
Коршунова Стефания,
Ефремова Татьяна.

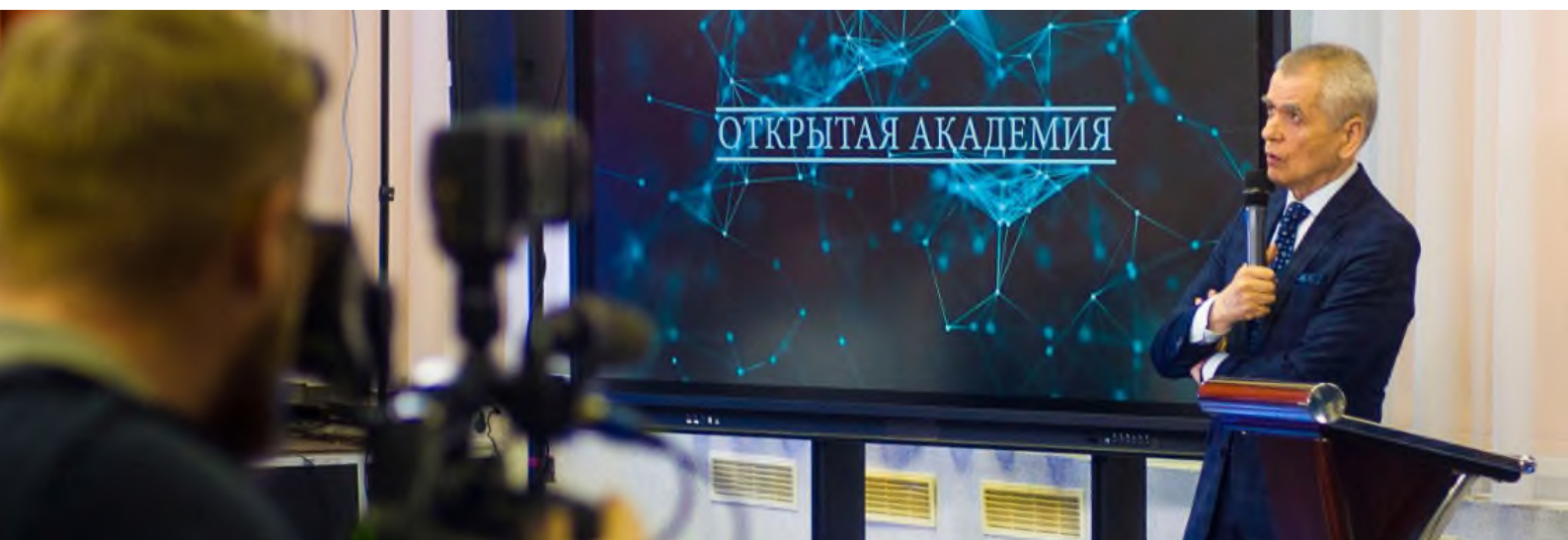


ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

20 января в нашей школе проходило мероприятие, организованное в рамках проекта «Открытая Академия»

Данный проект – это серия видео-уроков и лекций, которые читают авторитетные в своих областях профессионалы.

С одной из таких лекций нас посетил депутат Государственной Думы РФ Геннадий Григорьевич Онищенко. Геннадий Григорьевич провел свою лекцию, посвящённую здоровью и медицине России, ёмко и содержательно. Были затронуты очень актуальные темы, такие как: поколение «z», вакцинация в нашей стране, борьба с вредными привычками и многие другие. Также ученики нашей школы смогли лично задать несколько вопросов Геннадию Григорьевичу. Вся лекция снималась командой mosobr.tv, а посмотреть кусочек этого мероприятия вы сможете на нашем ютуб-канале и на сайте школы.





Рэй Дуглас Брэдбери

Рэй Дуглас Брэдбери. Я думаю все хотя бы слышали его имя. Многие даже читали его произведения. Но кто же он такой? Обо всем по порядку.

Американец Брэдбери является одним из самых известных писателей нашего времени. Он традиционно считается классиком научной фантастики, хотя значительная часть его творчества относится и к жанру фэнтези, притчи или сказки.

За свою жизнь Рэй создал более восьмисот разных литературных произведений. Но настоящий успех к нему пришел только после издания произведения «451 градус по Фаренгейту» в 1953 году. В романе Брэдбери показал тоталитарное общество, в котором любые книги подлежат сожжению. А в 1966 году режиссер Франсуа Трюффо экранизировал роман, выпустив фильм с таким же названием.

Кинематограф вообще играл большую роль в жизни писателя: Рэем Брэдбери были созданы множество сценариев к фильмам. Так же он был автором и ведущим цикла телепередач по мотивам его рассказов.

- **451 градус по фаренгейту.**

Вдохновленный холодной войной и стремительным ростом телевидения, Брэдбери, верный привереженец библиотек, написал это мрачное футуристическое произведение. Его будущий мир наполнен лишь телевизорами и бездумными развлечениями, люди уже перестали думать и общаться между собой, а в литературе такие массы уже не нуждаются, поэтому в этом мире Рэю пожарные нужны не для того, чтоб тушить пожары, а для того, чтобы жечь книги.



- **Марсианские хроники**

Здесь он рассказывает о воинственной колонизации человеком утопической марсианской нации. Произведение построено в форме цепочки рассказов, каждый из которых высмеивал вполне реальные на то время проблемы человечества — расизм, капитализм и сверхборьбу за контроль над планетой.

- **Человек в картинках**

В этом сборнике, состоящем из 18 научно-популярных рассказов Брэдбери пытается заглянуть в самое человеческое нутро, чтоб подробно описать причины тех или иных поступков. Идея возрастающей борьбы между технологиями и человеческой психологией выступает одним из главных лейтмотивов, наряду с главной историей о татуированном бродяге

- **Надвигается беда**

Этот фантастический хоррор рассказывает историю двух мальчиков, которые сбежали ночью из дома посмотреть на карнавал и стали свидетелями превращения сорокалетнего участника карнавала в двенадцатилетнего мальчишку. Именно это становится началом приключения двух ребят, во время которого они исследуют противоречивую природу добра и зла.



- **Вино из одуванчиков**

Большая часть книги описывает рутину провинциального американского городка и простые радости прошлого, центром которых становится приготовление вина из лепестков одуванчиков. Именно это вино становится тем метафорическим флаконом, в который вливаются все радости лета. Несмотря на то, что в книге нет привычной для писателя сверхъестественной темы, сама

магия здесь кружится вокруг детских чувств и переживаний, которые уже невозможно повторить в зрелом возрасте.

- **И грянул гром**

Эта история рассказывает нам о страстном охотнике, которому надоело привычное сафари. Поэтому он за огромную сумму отправляется в прошлое ради охоты на динозавра. Но к его несчастью, правила охоты строги, ведь можно убить лишь одно животное, которое бы и так погибло по стечению естественных обстоятельств. Вся история основана на теории, которую позже называли «эффект бабочки». Суть этой теории в том, что маленькие изменения в прошлом могут иметь катастрофические последствия для будущего.



над номером работали

Главный редактор: Коровкин Алексей Залимович

Корректор: Ефимова Ольга Владимировна

Верстка: Коровкин Алексей Залимович

Журналисты, авторы статей:

Ефремова Татьяна

Киселёв Данила

Коршунова Стефания

Лавренова Мария

Отто Анастасия