



**Василиса Борисова**

побывала возле памятника «Цветок жизни» и поразмышляла о потенциале своего поколения

**3 стр.**

**Макар Талья**

занял первое место на первенстве СЗФО по панкратиону

**4 стр.**



**№3 (47)**

Март 2023 года



**Седьмая**

Газета МОУ «Всеволожский ЦО» и микрорайона Южный

Познавательно, полезно, прикольно

**ПЕРЕМЕНА**

**Пять новостей**

**Диплом юбилейной выставки**

Учитель технологии Е.В. Губина стала участницей выставки, посвященной 120-летию Союза русских художников (СРХ).

Елена Витальевна не только педагог, но и живописец. Ее работу «Золотое солнце Пскова» отобрали для выставки СРХ. Художник Губина была приглашена на открытие, где ей вручили диплом.



Фото: Г. Михайлов / «СП». Е.В. Губина возле своей картины.

**На пьедестале в Беларуси**

Борцы ВЦО успешно выступили в Гомеле на турнире, посвященном 100-летию «Динамо».

А. Шерикбаева (7е) стала победительницей. М. Муравьева (7е) поднялась на вторую ступень пьедестала. А. Майданская (6в) заняла третье место. В. Петровой (7е) не хватило двух баллов до третьего места. Спортсменок тренирует О.Н. Майданский.



Фото: О. Майданский. На пьедестале А. Шерикбаева.

**Два золота пауэрлифтеров**

Ученики ВЦО отличились на первенстве СПб по пауэрлифтингу.

С. Иванова и А. Шалюков заняли первое место; на вторую ступень пьедестала поднялись Т. Белоедов, В. Лепиков и Д. Гусев. В командном первенстве наша дружина «Атлет» заняла второе место. Пауэрлифтеров тренирует А.А. Шевцов.

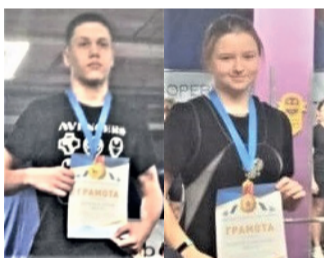


Фото: А. Шевцов. На пьедестале С. Иванова и А. Шалюков.

**Подарок на юбилей тренера**

Борцы ВЦО поднялись на пьедестал областного турнира, посвященного Дню защитника Отечества.

На соревнованиях в Кавголово М. Толмачев занял первое место. На вторую ступень пьедестала поднялись Я. Ярмоленко, И. Смирнов. Бронзовые медали получили М. Ложкин, И. Цай и Г. Вишняков. Своим успешным выступлением юные борцы поздравили наставника — в день соревнований С.Н. Устимову исполнилось 50 лет. Поздравляем!



Фото: А. Якубов. Победитель и призеры с тренером С.Н. Устимовым.

**Победила пара из 8а**

В ВЦО прошел конкурс «Мисс и Мистер весна 2023».

В состязаниях участвовали ученики шестых-восьмых классов. Первое место заняли Е. Утина и Р. Куклин (8а). Победителями в номинациях стали: «Лучшие дизайнеры» — С. Каржавина и Г. Черкасов (7в); «Артистичность» — К. Остапенко и Т. Уваров (7а); «Креативность» — И. Белова и В. Стебельский (6а); «Оригинальность» — В. Петрова и С. Божко (7е); «Зрительские симпатии» — А. Турапин и П. Мордасова (8в); «Талант» — К. Деликамова и А. Смирнов (8г); «Лучшая улыбка» — А. Куренева и В. Ревагин (7б). Конкурс провели ребята из ШУС под руководством заместителя директора Т.В. Сорокиной.



Фото: Татьяна Сорокина.

# Дорогой телефон

**Школьники с навороченными гаджетами сталкиваются с серьезными проблемами**

К охранникам Всеволожского центра образования то и дело приносят потертые телефоны. Зафиксирован случай воровства смартфона. А за школьным порогом происходят более серьезные происшествия.

В Красносельском районе Санкт-Петербурга, у дома на улице Пограничника Гарькавого, трое неизвестных отобрали мобильник у 10-летнего ребенка. В Новосибирске у младшеклассника украли телефон на кассе в магазине.

Детей со смартфонами постоянно подстерегает какая-то опасность. А теперь представьте, что у ребенка не какой-нибудь кнопочный мобильник (одной нашей знакомой родители в наказание вручили именно такой), а дорогой гаджет!

У четвероклассницы Всеволожского центра образова-

без колебаний соглашается ответить на наши вопросы.

— Даша, есть более простые телефоны с такими же функциями. Зачем тебе именно дорогой?

— Я его не выпрашивала. Тот телефон, что у меня был, плохо работал. Я хотела просто хороший новый. А папа предложил накопить деньги на «Айфон» — у нас в семье у всех такие гаджеты.

— А как можно скопить большую сумму?

— Я копила четыре года! Откладывала деньги, которые мне дарили на дни рождения, еще родители давали какие-то суммы за отличную учебу. Я ни на что не тратила деньги!

— Даже вкусняшки не покупала?!

— Нет! Накопила 40 тысяч рублей, родители добавили 17 тысяч, и мы купили «Айфон».



Фото: Григорий Михайлов / «Седьмая переменная». Четвероклассница Дарья Кузьмина не достает телефон на улице.

— В классе ребята не поглядывают с завистью на твой телефон?

— У людей, с которыми я привыкла общаться, отношение ко мне не изменилось. Может, есть какая-то скрытая зависть, но никто ее не показывает.

— И ты не выставляешь свой телефон напоказ?

— Да! (Смеется.) Я не горюю, что у меня «Айфон» и все — я крутая!

Дарья Кузьминой в руках серьезный iPhone. Она

тая зависть, но никто ее не показывает. Мне не нравится, когда завидуют.

— И ты не выставляешь свой телефон напоказ?

— Да! (Смеется.) Не горюю, что у меня «Айфон» и все — я крутая!

Один из нас рассказывает Даше о своей жизни без телефона.

— Телефон — это не самое главное в жизни, — философски замечает она. — Лучше жить без него, чем с какими-то другими проблемами.

Затем мы поговорили с мамой Даши Ольгой Владимировной.

— Не бойтесь, что дочь потеряет телефон?

— Есть такие опасения. Мы с папой проводили с дочерью беседы. Разъясняли, что это дорогая вещь, ее нужно беречь.

— Не бойтесь, что телефон могут отобрать?

— Мы не думали об этом... Я надеюсь, что у нас в школе детки ответственные.

— Некоторые воспринимают дорогой телефон как престижную вещь.

— Даша точно не такая. Она пользуется телефоном по необходимости.

— Не бойтесь разбаловать своего ребенка?

— (Улыбается, размышляет.) Есть какие-то опасения, но мы стараемся держать паритет в этом вопросе. Дочь не просто получает какие-то вещи, подарки от нас с папой, а за хорошую учебу. Она отлично учится, ходит в музыкальную школу.

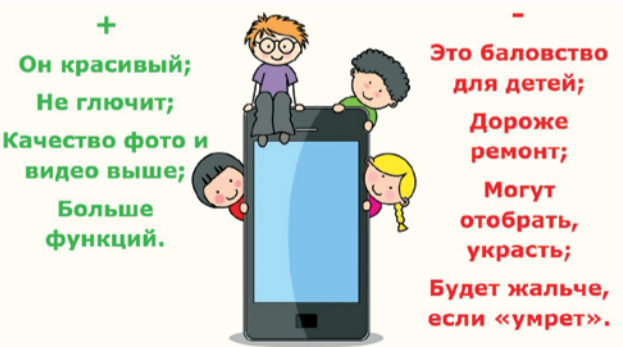


Павел Ермошин



Глеб Кудрявцев

**ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДОРОГИХ ТЕЛЕФОНОВ:**



Инфографика: Павел Ермошин / «Седьмая переменная».

**Семь ответов**

## Вы согласны с запретом видеосъемки на уроках?

**Ярослав Юферев, 8а:**

— В некоторых ситуациях съемка на уроке просто необходима, чтобы доказать, что ученик прав. Или учитель.

**Мурад Симонов, 9д:**

— Не достаю на уроке телефон для съемок. Я не согласен, что не разрешают им пользоваться для других це-

лей.

**Мария Марьенкина, 7д:**

— Нельзя снимать учителя. Это можно делать только на открытом уроке.

**Мария Невзорова, 5в:**

— Я никого не снимаю, а меня пусть снимают и выкладывают, где хотят — я же на уроке в одежде.

**Николай Александрович**

**Гушин, учитель физкультуры:**

— Я к запрету отношусь положительно. Это урок, а не какие-то съемки!

**Елена Амбарцумова, 8б:**

— Правильное решение, на уроке в голове должно быть только учение.

**Мадина Муродова, 5д:**

— Без согласия нельзя сни-

мать ни учителя, ни ученика.



Полина Карпина



Елизавета Филимонова

## Школьная хроника

## Детский концлагерь

На уроке памяти «Детство, опаленное войной», ученикам рассказали о детском концлагере в поселке Вырица Гатчинского района.

Урок проведен в актовом зале для учеников восьмых и девярых классов в рамках Всероссийского конкурса исследовательских проектов «Без срока давности». М. Лыкова, П. Захарченко и Н. Шестаков из 8б класса под руководством главного библиотекаря О.Х. Савченко рассказали, что концлагерь в Вырице тайно просуществовал под видом детского дома с июня 1942 по январь 1944 года.

Рассказ сопровождался презентацией «Было это в Вырице», стихами преподобного Серафима «Пройдет гроза над русскою землею...», поэта А. Молчанова «Детский концлагерь в Вырице». Был показан видеofilm «Вырица. Детям ленинградской земли».

## Подвиг педагогов и школьников

На актовом зале представлена композиция «Учитель блокадного Ленинграда»

В постановке участвовали педагоги С.В. Гаврилина, Е.А. Шонина и участники ШУС: В. Гаврилюк, Е. Матвеев, А. Куренева, А. Ткаченко, А. Саргсян, В. Стульев и В. Костин. Они показали, что даже в жутких условиях блокады многие дети учились.

## И вновь звучала классика

В школьном этапе Всероссийского конкурса юных чтецов «Живая классика» участвовали ученики 5-11 классов.



Фото: Ольга Павлова. Участники конкурса чтецов «Живая классика».

Жюри, в которое вошли заместитель директора по УВР А.Г. Новикова, учитель начальных классов и социальный педагог Н.А. Сергиенко и руководитель Музея кошки «Коготок» Г.А. Крылова (председатель) выбрало лучших. Победителями стали: В. Низамова (11б), А. Петрова (11а), Н. Филоненко (11б). Каждый участник получил диплом.

## Полоса препятствий и другое

Старшеклассники проявили свои умения в детско-юношеской оборонно-спортивной игре.

Ребята из 8-11 классов вышли на «полигон» (спортзал) под марш «Прощание славянки». Они ползали под «колочей проволокой» (натянутой бечевкой), бегали по «мосту» (скамейке), пролезали через обруч, одевались на скорость, чистили картошку на «армейской кухне», преодолевали «болото» и т.д. Первое место заняла команда 10б вместе с классным руководителем и организатором соревнований, учителем ОБЖ С. Ю. Белоусовым. На втором месте 11а, на третьем сборная восьмых и девярых классов.

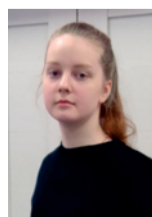


Фото: Сергей Юрьев. Преодоление полосы препятствий.

На втором месте 11а, на третьем сборная восьмых и девярых классов.

## Секрет отличника

## Надежда Ручкина: «Нравится, когда разбираются в том, что любят»



«Седьмая переменная» начинает серию публикаций под рубрикой «Секрет отличника». Автор идеи Глеб Кудрявцев будет брать короткие интервью у учеников, имеющих одну итоговую оценку — пять. Первым человеком, ответившим на вопросы, стала Надежда Ручкина из 11а.

— Надя, как ты стала отличницей?  
— Честно говоря, не знаю. Трудилась много. Учителя видят, что ты стараешься, и

всячески тебе помогают. Вот так, наверное, и стала. Точно ответить не могу. Это как-то само получилось.

— Трудно быть отличницей?  
— Скорее да, чем нет.  
— Ты в чем-то себе отказываешь?  
— Да нет, живу как обычный человек. Гуляю с друзьями и так далее.  
— Остается свободное время?  
— Конечно. Главное — правильно его распределять. В университете легче не станет. Будет все то же самое, как у любого отличника, если учиться на должном уровне.  
— Поделись секретами! Что надо де-

## Ячейка общества

## Разговоры о важном дома

В семье Гаврилюк выросли два председателя ШУСа — Александра и Валерия. Как воспитывают таких ответственных учениц?

На этот вопрос «Седьмая переменная» попросила ответить маму девочек Ирину Анатольевну. В разговоре также участвует младшая дочь Валерия (10а класс), старшей Александры дома нет, она на учебе в СПб.

— Первый вопрос маме. Наверное, у вас дома каждый вечер проходят собрания с политинформацией?

— Нет, — улыбается Ирина Анатольевна. — Мы все очень заняты, редко встречаемся, и нам есть, что обсудить, кроме политических новостей. Говорим о семейных делах.

— Это тоже разговоры о важном.

— Конечно. Мы говорим и о политике, но не каждый день.

— Ирина Анатольевна, а как вас воспитывали? Перенесли ли вы что-то из родительской семьи в свою?

— Меня воспитывали с любовью, доверяем. У нас не было ограничений. Я переняла доверие к детям. Я им верю, доверяю и, конечно, проверяю.

— А вы где-то еще учились воспитывать детей?

— Нет, все на опыте родителей, близких, друзей и, конечно, своем. У меня есть образование психолога, но в большинстве случаев помогает интуиция.

— Девочки делятся с вами тайнами, секретами?

— У каждого в семье есть свои границы, уголки. Дети что-то рассказывают, что-то нет. Они молчуны, спокойные.

— А от того, что девочки не рассказывают вам секреты, не теряется доверительность?



Фото: Г. Кудрявцев / «СП». А. Гаврилюк на дискуссии в «СП».

— Нет, у них должно быть свое пространство, и не обязательно туда входить. Надо будет — расскажем. Не расскажут — все равно узнаем.

(Обици смех.)

— Много ли у дочерей обязанностей по дому?

— Нет, они не загружены домашней работой. Я считаю, что

еще успеют научиться и готовить, и стирать, и убирать. Сейчас они как палочки-выручалочки. Если что-то не успеваю, попрошу, и дети помогут.

— Есть какие-то запреты для девочек?

— Как таковых запретов нет. Если я с чем-то не согласна, они чего-то не хотят, мы обсуждаем ситуацию. Каждый приводит аргументы, и мы выходим из ситуации.

— А как рождается общее решение?

— Либо они соглашаются с нашими доводами, либо мы. У нас нет такого — я сказал и все. А если это совсем безумная идея с их стороны, то...

— А были такие?

— Были. (Улыбается.) Была безумная идея, когда Саша решила поменять место поступления. В самый последний момент она сказала, что пойдет не в горный университет, куда собиралась, а хочет учиться на пилота.

— Вы когда-нибудь ругали девочек за оценки или за поведение?

— За поведение в школе — да. Они должны себя вести прилично в любом месте. Это их лицо, и лицо родителей. За оценки никогда не ругала.

— Девочки могут самостоятельно выбрать кружок, стрижку или одежду?

— Когда они были маленькими, мы как-то направляли, а сейчас все делают



Фото: Татьяна Сорокина. Валерия Гаврилюк в композиции «Учитель блокадного Ленинграда» (вторая справа).

исключительно самостоятельно. У нас запрет только на татуировки и пирсинг.

— Какие в вашей семье есть традиции?

— Каждое лето ездим на море, — отвечает Лера. — Раньше ставили разные сценки на Новый год, только пару лет этого не делаем.

— Что для ваших девочек малая и большая Родина?

— Говорите ли вы об этом дома?

— В последнее время да. Думаю, у девочек есть понятие малой и большой Родины.

— Да, если ты поставил цель, дойди до нее.

— Если будешь делать тят-ляп, ты никуда не придишь, — добавляет Лера.

— Лера, а какова роль папы в разговорах о важном?

— Папа у нас военнослужащий. Его роль важна во всем, не только в разговорах о важном. Но советы мы берем в крайних случаях.

— А какие это крайние случаи?

(Лера немного смущается.)

— Это связано с финансами, — помогает Ирина Ана-

тольевна.

— А с какого возраста у детей карманные деньги?

— Они у них всегда есть, — улыбается Ирина Анатольевна.

— Брату Жене сейчас девять лет, — говорит Лера, — и он, наверное, лет с шести собирает свою копилку.

— Лера, мы слышали, что вы очень ответственные.

Родители приглашали вас в выходные поехать на природу, а вы отказываетесь.

— Такое много раз было. Папа с мамой могут поехать отдыхать, а мы остаемся дома. Это все от родителей идет.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Да, если ты поставил цель, дойди до нее.

— Если будешь делать тят-ляп, ты никуда не придишь, — добавляет Лера.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.

— Скажу по поводу ответственности, — помогает дочери мама. — Я всегда рекомендую доводить свое дело до конца. Неважно, надо тебе это потом или нет, приучи себя ставить точку.



София Задорозжняя

София Рязанова



Глеб Кудрявцев

## Личность педагога

# Химия его жизни

### О мужском начале в учительском деле, связи обучения с жизнью и о многом другом нам рассказал учитель химии Алексей Михайлович Зяблов

— Алексей Михайлович, расскажите о себе.

— Я родился в Астраханской области, в Икрянинском районе, в поселке Троицкий. Есть такое место на нижней Волге. Что меня подвигло к химии? Мама работала на рыбноводном заводе, где выращивали осетров и выпускали в Волгу. Там каждый день проводится химический и биохимический анализ. Сначала было просто интересно посмотреть в микроскоп, а потом, где-то в седьмом классе, стал уже осознанно интересоваться химией. Я поступил на химический факультет Астраханского государственного педагогического университета.

На втором курсе в зимнюю сессию завалил экзамен по физической экологии и весной меня призвали в армию, на Кавказ. После учебки попал в разведывательный отдел. В 1994 году отслужил срочную службу и восстановился в университете. После окончания учебы работал учителем, но нам по несколько месяцев не выплачивали зарплату. Нужно было содержать семью, и я решил уйти из школы, стал рабочим по обслуживанию дорог.

— Какие неожиданные повороты!

— Это не все! Я встретился со своим командиром, и он предложил мне служить по контракту. Восемь лет работал в Астраханском пограничном управлении. Это был тяжелый опыт. На Кавказе приходилось эвакуировать раненых детей, участвовать в ликвидации банд и т.д. Работал криминалистом. А потом у меня начались проблемы со здоровьем, после прихода министра Сердюкова попал под сокращение.

— И вы наконец-то вернулись в школу!

— Да, но не сразу. Сначала работал технологом в частной компании, занимался пластиковыми окнами. Потом вернулся в школу. Два года проработал в Астрахани и переехал в Ленинградскую область. Год преподавал в школе в Волосово, там ко мне подошел и поздоровался парень-чеченец. Оказалось, он был

среди ранних детей, которых мы вывозили из Гудермеса в Кизляр, и я ему делал перевязку. Мама у него погибла, а отец здесь женился.

— А какой у вас педагогический стаж?

— Не очень большой, 12 лет. Тут важно другое. Все эти годы я продолжал заниматься химией. Знания пригодились, когда работал криминалистом. Было время заниматься химией со студентами и школьниками.

— Как ваш богатый жизненный опыт накладывается на учительскую работу?

— Что-то помогает,

— Чем ценен мужчина-учитель?

— У нас был очень авторитетный учитель физики, ветеран войны. К мужчинам-учителям тянутся и мальчики, и девочки. А в остальном они ничем не отличаются от педагогов-женщин.

— А у вас на уроках есть какие-то приемы, армейские «прихваты»?

— Конечно. Иногда скажешь в шутку, а все понимают, что это серьезно. Как говорится, «не хотите сейчас, будете делать ночью».

что-то мешает. Химический факультет, где я учился, считался элитным, там преподавали два академика! Отсюда у нас стремление идти к поставленной цели, быть лучшими. Я стараюсь передать это детям. И пограничные войска, где служил, тоже элитные! Это первый рубеж Родины. Мы учились побеждать малым числом, в наряде обычно 10 бойцов, и они должны уметь противостоять бандам, в которых мно-



Фото: Григорий Михайлов / «Седьмая переменная».

го больше человек. Значит, надо уметь подбирать людей, видеть в ребенке и поддерживать стремление учиться, добиваться цели.

Мы делаем с ребятами опыты по криминалистике, снимаем отпечатки пальцев. Кровь брать не можем, но я моделирую ее состав и показываю, как выполняется анализ. Это вызывает интерес, мотивирует.

А отрицательное — это повышение голоса, как в армии. (Улыбается.) И отношение к детям как ко взрослым. Не все это понимают и ценят.

— А есть те, кто пошел по вашим стопам?

— Мой опыт санинструктора помогает ребятам ориентироваться. Среди учеников много врачей, медсестер. И во Всеволожском центре образования такие есть. В прошлом году мои выпускники стали студентами медуниверситета, несколько девятиклассниц пошли в медицинский колледж. Тут без знания химии не обойтись. Одной девочке было тяжело, она хотела даже бросить учебу, до нового года приходила ко мне на консультации и подтянула предмет.

— Чем ценен мужчина-учитель?

— У нас был очень авторитетный учитель физики, ветеран войны. К мужчинам-учителям тянутся и мальчики, и девочки. А

в остальном они ничем не отличаются от педагогов-женщин.

— А у вас на уроках есть какие-то приемы, армейские «прихваты», помогающие навести дисциплину?

— Конечно. Иногда скажешь в шутку, а все понимают, что это серьезно. Как говорится, «не хотите сейчас, будете делать ночью».

— Ваш опыт показывает, что очень важна связь школы с вузами.

— Да. С Российским государственным педагогическим университетом имени А. И. Герцена я связан давно. Меня в свое время в аспирантуре оставляли, и защищаться должен был в этом вузе. А с СПбГУ работал, когда занимался медициной, фармакологией.

Исследования наших учениц, отмеченные на всероссийском конкурсе, связаны с медициной, фармакологией и фармацевтикой. Сейчас в академической гимназии при СПбГУ учатся Анастасия Ткачук и Валерия Кесян. И мой сын тоже там учится.

— А теперь вопросы «по просьбе читателей». Почему вы много курите?

— До армии я не курил. А там появилась эта привычка. Тяжело было в то время. Мы даже спали обутые, в любое время на границу могли напасть банды. У нас четыре месяца не было хлеба, из столовой выходили голодные. А сигарета как-то отвлекала, перебивала, притупляла чувство голода.

— Но сейчас-то вы не голодаете!

— Да. (Смеется.) Буду работать над этим.

— Почему у вас кнопочный телефон?

— У меня был планшет, потом он сломался, и я за полтора года как-то привык к кнопочному телефону. А более новые модели телефона, смартфона... Мне неудобно читать на их маленьком экране.



Андрей Мусеев

## Мои «университеты»

# И мы страну удержим

После переезда из Оренбурга во Всеволожск я хотела увидеть мемориал, о котором говорит вся Россия. Когда мы отправились по «Дороге жизни» в Петербург, попросила маму с папой остановиться. И вот я стою рядом с «Цветком жизни»...



Василиса Борисова

Это памятник ребятам, погибшим в блокаду. Всем, кто сюда приезжает, улыбаются мальчуган, а рядом с ним — дорожке каждому человеку слова: «Пусть всегда будет солнце!» Это вечный цветок жизни.

Здесь же представлен в камне «Дневник Тани Савичевой», ленинградской девочки, писавшей трагическую историю своей семьи. На шести страницах из девяти — даты смерти матери, бабушки, сестры, брата и двух дядей. Сама Таня умерла в июле 1944 года в Нижегородской области, куда ее эвакуировали. Девочке было 14 лет. В медицинской карточке записано: «Цинга, дистрофия, нервное истощение, слепота...»

Дневник Тани Савичевой был предъявлен на Нюрнбергском процессе в качестве доказательства преступлений фашизма. Девочка пережила блокаду, так и не узнав о Победе, которую приближала свое трагической жизнью.

Победу приближали и другие дети. Многие воювали наравне со взрослыми в армии и партизанских отрядах. Другие, рискуя жизнью, собирали оставшиеся от боев винтовки, патроны, пулеметы, гранаты и передавали партизанам. Многие школьники вели разведку, были связными партизанских отрядов.

Я вернулась домой. Продолжились школьные будни: уроки, веселые съемки трендов (копирование танцев), лайки...

Все, как обычно, но во мне что-то изменилось...

«Старшие говорят, что мы избалованные и легкомысленные, не понимаем жизни. Всякий раз, когда я это слышу, у меня внутри возникает протест: мы не виноваты, что родились в другое время! А потом я задаю себе вопросы: а я смогла бы пережить блокаду Ленинграда? Смогла бы помочь партизанам, стоять у станка на танковом заводе?!..»

Наше поколение принято ругать. Старшие говорят, что мы избалованные и легкомысленные, не понимаем жизни. Всякий раз, когда я это слышу, у меня внутри возникает протест: мы не виноваты, что родились в другое время! А потом я задаю себе вопросы: а я смогла бы пережить блокаду Ленинграда, смогла бы перенести голод, сырость, страх, потерю близких, бомбежки?! Смогла бы помогать партизанам, стоять у станка на танковом заводе?!..

После прихода в редакцию «Седьмой перемены» я стала больше интересоваться новостями. И жизнь начала подкапывать мне ответ на этот вопрос. Я увидела, что наше поколение не такое избалованное, как может показаться! И среди нас есть дети, совершающие героические поступки, связанные с большим риском.

Десятилетний Миша из Алтайского края спас семилетнего тонущего мальчика и сумел оказать ему первую помощь. Пятилетний Данила Зайцев из Бурятии спас свою старшую сестренку Валу когда она провалилась в полынью. Брат целых полчаса держал ее, чтобы течение не унесло под лед.

Когда я дописывала этот материал, страна узнала о подвиге 10-летнего Федора из Климовского района Брянской области. Утром он поехал на «Ниве» односельчанина в школу, расположенную в 13 километрах, в соседнем селе. По дороге к ним подосели другие дети. И тут по легковушке открыли огонь террористы. Водитель был убит. Раненый мальчик помог ребятам выйти из машины и убежать.

10-летнего Федора прооперировали. Его хотят наградить медалью «За отвагу» за спасение двоих детей.

Мне кажется, пример Федора и других детей подсказывает ответ на вопросы, которые задают нашему поколению некоторые взрослые люди. Если надо, мы не растеряемся, не дрогнем. И сможем удержать на своих плечах страну. Дайте нам только подрасти...

## Наставник

# Девочки становятся грациями

### Они совершают это чудесное превращение под руководством тренера по чир спорту Антонины Бармосовой

Сразу раскроем «секрет»: мы тренируемся у Антонины Михайловны. И нам, корреспондентам «Седьмой перемены», сам Бог велел взять у нее интервью.

— Антонина Михайловна, расскажите немного о себе!

— В спорте я с трех лет. Занималась фигурным катанием, художественной и спортивной гимнастикой, балльными танца-



Фото: Григорий Михайлов / «Седьмая переменная». Антонина Михайловна Бармосова дает команде последние наставления перед выступлением.

ми, спортивной аэробикой. Сейчас я тренер в чир-спорте.

— А вы сами занимались чир спортом?

— Нет, это достаточно молодой вид. Когда я выступала, его еще не было. Когда узнала, что во Всеволожском центре образования есть

класс чир спорта, сразу захотелось попробовать. Раньше я про такие не слышала.

— Какие есть разновидности чир спорта?

— Дисциплины делятся на три группы: артистические — чир перформанс (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп); акробатические — чирлидинг; батон-твирлинг (упражнения с жезлом — батоном). Мы с вами занимаемся чир-фристайлом.

— То есть мы не чирлидерши, как все говорят, а фристайлистки?

— Да. — Зачем детям заниматься этим видом

спорта? Что он развивает и воспитывает?

— Координацию движений, силу, гибкость, выносливость. А еще пластичность, умение двигаться под музыку, артистичность. Этот вид спорта пропорционально развивает правое и левое полушария головного мозга. Дети, занимающиеся чир спортом, в дальнейшем показывают лучшие успехи в учебе. Среди моих воспитанников очень много выпускников-медалистов.

— Кто хореограф-постановщик танца, который исполняет команда?

— В чир спорте это называется не танец, а (Окончание на 4-й стр.)

Школьные  
лайфхакиСлова на  
предметы

1. Все забывают расписание своих учебных занятий и постоянно спрашивают у одноклассников.



Фото: blog.tokionline.com.

Сфотографируйте его и поместите на заставку в телефоне. Теперь вам нужно только нажать кнопку блокировки и появится расписание. Эта идея поможет, когда вы спешите и нет времени искать фото в галерее смартфона.

## 2. Как быстро выучить стихотворение.

Для этого достаточно следовать схеме:

— Прочтите стих вслух 4-5 раз;

— Во время чтения создайте образы для визуализации прочитанного, чтобы с определенной картинкой в голове складывались слова и строки;

— Перепишите стихотворение вручную, произнося вслух написанное;

— Если есть неподходящие места, можно сделать на ладони пометку — слово, начинающее строку, трудную для запоминания;

— Попробуйте вспомнить стихотворение, когда вечером ложитесь спать или просыпаетесь утром.

## 3. Как запомнить новые иностранные слова.

Нарежьте цветные карточки из плотной бумаги или возьмите небольшие стикеры, 3x5 сантиметров. Расклейте их по квартире так, чтобы каждая ассоциативно соответствовала предмету, на котором находится.



София Григорьевская

## Стиль школьника

## Я подумала о красе ногтей...

... и стала дельным человеком — купила набор для маникюра и провела эксперимент на самой себе

В поэме «Евгений Онегин» Александра Сергеевича Пушкина есть такие строки: «Быть можно дельным человеком / И думать о красе ногтей: / К чему бесплодно спорить с веком? / Обычай деспот меж людей».

Ногти могут быть красивыми и выглядеть стильно, если их нарастить или покрытые гель-лаком.

— Мне нравятся длинные ногти, я сама сделала такие, — говорит ученица 7б класса Ксения Зверева. — Думаю, всем моим ровесникам они тоже нравятся.

— Делать маникюр можно, это простой уход за собой, — рассуждает ученица 9а класса Александра Чеча, — но сейчас очень много девочек подросткового возраста осваивают эту сферу на дому без должного оборудования и с непонятными инструкциями. И такое занятие может быть опасно.

Услуги опытного мастера, который может сотворить из родимой пластины идеальную форму, стоят денег. Я решила пойти путем, который

подсказала Александра: купила стартовый набор для маникюра и стала делать себе ногти.

Можно сказать, я проводила над собой опыты. Сначала соорудила длинные ногти и попробовала с ними пожить. Потом оформила короткие, но тоже красивые. И теперь могу с большим пониманием говорить о минусах и плюсах ногтей разного размера.

Если у тебя длинные ногти, урок физкультуры сразу становится проблемой. Когда я играла в волейбол, сломала ноготь. При занятиях боксом или гимнастикой вероятность получения травмы возрастает в разы.

Если вы привыкли пользоваться контактными линзами, приготовьтесь к трудностям с их установкой и использованием. Как правило, линзы находятся в небольшой баночке, откуда вам нужно подушечкой пальца их подцепить. С ногтями чуть ли не в половину фаланги вы просто не сможете этого сделать. Вы рискуете уронить линзу на пол. Да



Фото: canadagoose-store.ru

и поправить ее в течение дня едва ли получится с первого раза. Можно случайно ткнуть острым ногтем в глаз.

Но самая большая и «неожиданная» проблема — это пуговицы. Мелкие трудно застегнуть даже с короткими ногтями. А попробуйте сделать то же самое с длинными!

Если к рубашкам и кардиганам можно принаровиться, то проблему с молнией на джинсах решить невозможно: длинные ногти и бегунок на джинсах понятия

несовместимые.

Так стоят ли острые и длинные ногти таких мучений? Как человек, переживший их, не советую повторять экспериментов. Это очень опасно!

Опытным путем я пришла к оптимальному варианту — сделала красивые, но короткие ногти. Они удобнее и практичнее.



Антонина Куренева

## Спорт

## Продолжатель дела Геркулеса

Ученик ВЦО Макар Талья стал победителем первенства СЗФО по панкратиону

Макар Талья учится в 8е спортивном классе, успешно занимается борьбой (тренер К.М. Шилов). В декабре он стал серебряным призером Всероссийского турнира по вольной борьбе памяти заслуженного тренера СССР Г.И. Таропина (Калининград). А в марте Макар занял третье место в Кондопоге, на первенстве Северо-Западного федерального округа (СЗФО) в весовой категории 100 килограмм.

Макар Талья также успешно выступает в дисциплине панкратион. В этом виде спорта Макара трени-

рует О.Н. Майданский.

В январе наш юный богатырь занял первое место на первенстве Ленинградской области, прошедшем в городе Отрадное Кировского района. В феврале взойшел на высшую ступень пьедестала почета первенства Северо-Западного федерального округа в Санкт-Петербурге.

Классический панкратион — вид спорта, включающий в себя элементы многих направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачные бои, борьба египтян, критский бокс. Он появился в програм-

ме Олимпийских игр еще в 648 году до нашей эры. По легенде, его основали мифические персонажи Тесей и Геркулес.

Правил в состязаниях по панкратиону практически не было: запрещалось только применять зубы и ногти, целиться в глаза. Современная борьба Геркулеса более безопасная. Установлено время поединка, разработанная система правил и специальная экипировка, снижающая вероятность серьезных травм. Запрещается нанесение тычков в глаза, ударов в горло, поз-

воночный столб, паховую область, по почкам, голеням и т.д.

Как рассказал «Седьмой перемене» тренер нашего победителя Олег Николаевич Майданский, в панкратионе борец Макар Талья отработывает ударную технику, учится быть более жестким, а также осваивает элементы грэплинга (болевые и удушающие приемы).



Григорий Михайлов

## Девочки становятся грациями

(Окончание, начало на 3-й стр.)

упражнение. Его составляла я сама. Вы знаете, что при выполнении этого упражнения требуется большая физическая подготовка.

— Но это не просто упражнения, в них есть идея, композиционная последовательность.

— Да, это танцевальные упражнения.

— Должны ли фристайлистки иметь гимнастическую и акробатическую подготовку?

— Если у девочек есть гимнастическая или акробатическая подготовка, то для них это большой плюс, особенно если начинают заниматься фристайлом в более старшем возрасте. Маленькие девочки могут не иметь такой подготовки, но, если есть большое желание, они достигнут хороших результатов.

— Что для фристайлистки важнее — артистизм или умение прыгать?

— Ни то, ни другое! Самое главное — упорство, умение достигать результатов. Девочки должны работать, концентрироваться в нужный момент, проявлять волевые качества и показывать на площадке все навыки, полученные в зале. Концентрация очень важна, выполнение поддержки, акробатики требуют максимальной собранности. И, конечно, надо уметь прыгать, шпагаты делать и артистичными быть.

— Всем ли подходят коллективные виды

спорта?

— Не всем, но чир-фристайл дает возможность выступать не только в группе, но и в парах. В команде важно работать всем, она должна быть единым целым. Но если человек не очень командный, может найти себя в паре, мы учим его взаимодействовать с товарищем. При составлении пар я учитываю психологическую совместимость.

— Мы знаем, что у вас есть правило — все отвечают за одного. Зачем это надо?

— Потому что мы — команда, у нас одни цели, задачи. Если кто-то недоработает, это имеет последствия для всех. Поначалу у некоторых из вас было желание друг друга «поклевать». Сейчас вы уже в большей степени команда, начинаете понимать, что каждый может ошибиться и не надо его «клевать».

— На какие самоограничения должны идти чир-фристайлистки в питании, весе и так далее?

— Ограничений в питании я не даю, потому что при интенсивных тренировках вопрос веса решается сам собой. Естественно, питание должно быть здоровым — мясо, фрукты, овощи. Если питаться чипсами и лимонадом, работать не сможешь. Я вообще не считаю это едой.

— А доширак можно?

— Нежелательно. В крайних случаях, когда едем на соревнования в поездке и нечего больше есть, можно достать доширак.

— В команде могут быть девочки разной комплекции?

— Желательно, чтобы команда смотрелась гармонично. Росто-весовые параметры должны быть одинаковыми.

— Мальчики тоже занимаются чир спортом?

— Да, они представлены во всех его направлениях, даже во фристайле. Если будут желающие мальчики, мы их возьмем.

— Они будут выступать вместе с нами?

— Да, в чир спорте все выступают вместе.

— Бывает ли вам жалко девочек, которых тренируете? Видите ли границу усталости, за которую переходить нельзя?

— Зачастую бывает жалко тех, кто не может реализовать свой потенциал. Ты видишь человека, который мог достичь многого, но из-за каких-то внутренних причин он не сделал этого. А физические нагрузки я, конечно, регулирую. Тренер за спортсменом идет по грани. Хорошая тренировка — всегда усталость, это нормально, но есть грань, за которой она уже не физиологична. Тут имеются признаки — координация, кожные покровы и т.д. Это видно.

— В обморок на тренировках никто не па-

дал?

— Палили, но не от усталости. Бывает такой момент, когда невозможно дышать. Когда ты максимально выкладываешься, а воздуха не хватает. Такие моменты панически воспринимают начинающие спортсмены, но это нормально. Анаэробное состояние помогает сформировать выносливость.

— Спасибо, Антонина Михайловна! Не выгоните ли вы нас после таких вопросов из команды?

— (Смеется.) Нет.



Полина Бесчестная



Алина Линник



Валерия Гонцова

P.S. В ВЦО идет запись в пятый спортивный класс. В него приглашаются девочки и мальчики, у которых есть желание заниматься борьбой и чир спортом. С ребятами работают опытные тренеры, они бесплатно питаются в столовой. Необходимо иметь справку о состоянии здоровья. Обращаться в кабинет №75.

## Шкодиум

На уроке биологии учительница спрашивает:

— Иванов, назови, пожалуйста, пять домашних животных!

— Две кошки и три собаки!

— Я уже который раз объясняю, что половина не может быть большей или меньшей! А большая половина класса этого не понимает.

После спортзала я люблю есть шаверму! Шучу. Не хожу я ни в какой спортзал.

На встрече выпускников: — Ну что, ребята, хоть кого-то будили среди ночи и просили рассказать таблицу умножения?

## Семь цитат

«Если бы Герасим не был так сильно закрепощен, то он утопил бы не Муму, а свою барыню».

«Чацкий считал, что лучшей горю от ума, чем от его отсутствия».

«Отелло ревновал Дездемону в те времена, когда ревность еще не была пережитком прошлого».

«Когда Дубровский убил медведя, Кирилл Петрович не рассердился, а велел содрать с него шкуру».

«Один человек — ничто, а все вместе — часть природы».

«Современную литературу изучать надо, потому что у школьников еще не сформировался штамп, что скучна и эта литература».

«Савельич просил прощения за Гринева на коленях у Пугачева».

Семья  
ПЕРЕМЕНА

Газета МОУ «Всеволожский ЦО» и микрорайона Южный  
Адрес редакции: 188643, Ленинградская область, г. Всеволожск, микрорайон Южный, ул. Невская, д. 10.  
Электронная почта: speredmena@yandex.ru  
Тел.: 8-903-097-39-65.  
Газета подготовлена в Медиаобъединении «Семья перемена».  
МОУ «Всеволожский ЦО»  
Газета сверстана и отпечатана в типографии ООО «Цифра он-лайн»  
Адрес: 192171, г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 36/1. Печать офсетная.  
Тираж: 650 экз.  
Дата выхода в свет: 23 марта 2023 года.