



**Михаил Казаку**

стал мастером спорта России по биатлону

4 стр.

**Софья и Полина Бесчестные, Мария Братчикова, Маргарита Цинцадзе, Мария Лошкарева и Валерия Армеева**

заняли весь пьедестал почета на первенстве области по чир-фристайлу в парах

4 стр.



**№4 (48)**

Апрель 2023 года



**Седьмая**

Газета МОУ «Всеволожский ЦО» и микрорайона Южный

Познавательно, полезно, прикольно

**ПЕРЕМЕНА**

**Шесть новостей**

**Успех на всероссийском конкурсе**



Ученица 8д класса А. Жукова заняла третье место на прошедшем в Москве Всероссийском конкурсе научно-практических работ имени Менделеева.

А. Жукова представила в Российском химико-технологическом университете свою работу «Методы экологической очистки прудов парка поселения Щеглово с помощью активного ила» и заняла третье место. Педагог — А.М. Зяблов.

**Дипломы классных руководителей**

В числе лауреатов VII муниципального фестиваля «Профессиональный успех» два педагога ВЦО.

Дипломом комитета по образованию и памятным сувениром «Подсолнух» награждены: учитель математики, классный руководи 8а И.Н. Мизненко (номинация «Лучший классный руководитель 5-11 классов»); учитель начальных классов, классный руководитель 4в Л.В. Алексеева («Лучший классный руководитель начальных классов»).

**Успех на состязании чтецов**

Ученица 11б класса В. Низамова — победитель муниципального этапа конкурса юных чтецов «Живая классика»

В конкурсе, прошедшем в ДЦЮТ, участвовали 80 учеников из 31 школы. По итогам двух отделений были выбраны 17 человек. После дополнительного просмотра три участника набрали равное количество баллов и стали победителями. Среди них В. Низамова. Ученица ВЦО также получила приз зрительских симпатий. Педагог — О. П. Крупнова.



Фото: Ольга Крупнова. Вера Низамова получает награду за победу в конкурсе.

**Победные рисунки**

Ученики ВЦО отличились на муниципальном этапе регионального конкурса детского экологического рисунка «Природа — дом твой. Береги его!»

А. Худякова из 9в (рисунок «Японское спокойствие») победила в номинации «Природная красота Японии» (возрастная группа от 15 до 18 лет, педагог Ю.Ю. Райлян). А. Калинкина из 5а стала второй в номинации «Любимый пейзаж родного края» (работа «Солнечный берег Ладоги», группа от 8 до 11 лет, Н.В. Соляр). В. Марина из 3д заняла третье место в номинации «Любимый пейзаж родного края» (рисунок «Лесная красота», группа от 8 до 11 лет, Н.А. Сергиенко). С. Русских из 1а — третий в номинации «Природная красота Японии» (работа «Япония весной», группа от 8 до 11 лет, О.К. Лондарева).

**Рекорд пауэрлифтеров**

Пауэрлифтеры Всеволожского центра образования успешно выступили на Кубке Санкт-Петербурга.

Такой урожай наград ребята собрали впервые. Первое место заняли: М. Муравьева, В. Ушакова, С. Иванова, Е. Воротилов, Т. Белоедов, А. Шалюков. Серебро получили: В. Петрова, Е. Суисов, В. Лепиков. На третьей ступени пьедестала: В. Фоменко, Г. Свириденко, Е. Иванов. В абсолютном первенстве С. Иванова заняла второе место, А. Шалюков — третье. В командном первенстве девушки 14-18 лет и младшие юноши (14-16 лет) на первом месте.

**Большое читательское приключение**

На Неделе детской книги к ученикам ВЦО приехали гости из областной детской библиотеки.

Главный библиотекарь Е. Ю. Шибитова познакомила школьников 9,10 и 11 классов с творчеством Ф.М. Достоевского. Ребята 1 и 4 классов встретились с библиотекарем Е. В. Кузьминой. На конкурс рукописной книги ученики 2 — 11 классов представили 42 работы. Победителями стали: коллективная работа — 2б класс; Е. Ватагина (4а), Е. Перевалова (5г). Второе место: А. Чецкая (8г), Л. Бабич (3а), А. Криволапова (2г), Д. Чижевская (3д). Третье место: коллективная работа 7г, Л. Суворова и Я. Монахова; коллективная работа 5б, А. Жукова и А. Фадеева. Третье место: М. Казиметова (5б), М. Чижевская (3д).

**«Шок» на уроке?**

Достаточно ли у современных учителей способов воздействия на нарушителей дисциплины?

...Урок в одной из школ. Ученики ведут себя плохо, шумят. Все происходит уже не в первый раз, и настроение учителя хорошим не назовешь. Когда на последней парте что-то падает, и ребята начинают дружно смеяться, это становится для педагога последней каплей, переполнившей чашу терпения. Учитель ставит каждому ученику двойку. Возмущенные одноклассники идут жаловаться директору...

Подобную историю может рассказать каждый современный учитель. Почему ученики ведут себя так вольно? Хватает ли у педагогов рычагов, чтобы воздействовать на них? Корреспонденты «Седьмой перемены» задали эти вопросы преподавателю с опытом, учителю технологий ВЦО Е.В. Губиной.



— В моей практике была такая история, — сразу «включается» в тему Елена Витальевна. — Я ненадолго вышла — нужно было взять в соседнем кабинете какие-то материалы. Возвращаюсь, а в классе стоит такой визг, что, кажется, стекла дрожат. Спрашиваю:

**Как утихомирить ученика на уроке:**



Инфографика: Евгения Райт / «Седьмая переменная».



Фото: blog.whoosreading.org.

«Кто сейчас визжал?!» Тишина. «Хорошо, — продолжаю я. — Не буду выяснять, кто визжал, а кто нет, но поставлю всем двойки». И тут же делаю это. Конечно же, я не собиралась оставлять в электронном журнале эти двойки, но мне надо было как-то реагировать. Показываю на экране, что двойки стоят. Реакция разная. Кто-то возмущается: «Как так?! Я же молчал!» Кто-то чуть ли

- Повысить голос
- Попросить встать
- Сказать, что узнают родители
- Заинтересовать темой урока
- Загрузить полезной работой
- Найти индивидуальный подход
- Разрядить обстановку шуткой

не плачет: «Мама будет ругать».

Как оказалось, дисциплину нарушали девушки, на которых и подумать не могла. Они сами признались. Я им говорю: «Мы сделаем так. Если вы весь урок проведете хорошо, будете работать, отвечать, отвечать, отвечать, я все эти двойки уберу, ни одной не оставлю». Ребята успокоились, включились в работу, и двойки к концу урока я удалила.

Иногда бывает необходима такая шоковая терапия. Ребята должны понимать границы дозволенного. Ученики, о которых вы рассказали в самом начале, должны были прийти к директору и сказать: «Извините, пожалуйста, мы нарушили дисциплину. Мы понимаем, что не правы. Подскажите, как нам сгладить эту ситуацию и помириться с учителем». А не бежать с криками: «Какой плохой педагог!» Я слы-

шала, как ученики рассказывали, сколько учителей они «уволили».

**— Может ли учитель выгнать ученика из класса за плохое поведение?**

— Раньше ученика можно было удалить. Сейчас это запрещено. Учитель не знает, что человек будет делать за дверью. Куда пойдет, чем займется? Когда ребенок находится без присмотра, могут возникнуть проблемы, и они лягут на плечи учителя, который его удалил. Сейчас вообще с учеником сложно что-то сделать за плохое поведение...

**— Учителя могут ставить плохую оценку за опоздание на урок?**

— Это неправомерно. Если ребенок опоздал, учитель может поставить опоздание и написать докладную директору. Тут вопрос в другом. На этом уроке педагог может предложить ребятам написать контрольную, самостоятельную работу, дать перед ней какие-то пояснения. И опоздавший ребенок сколько успеет сделать, столько и успеет, и сделает так, как понимает, потому (Окончание на 2-й стр.)

**Актуально**

**Набор в спортивный класс!**

Уважаемые родители будущих пятиклассников!

Приглашаем ваших детей в СПОРТИВНЫЙ класс. Он



ДОСТУПЕН ДЛЯ КАЖДОГО, для этого не обязательно быть специально подготовленным спортсменом.

Набираются две группы: ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ и ЧИРЛИДИНГА (ЧИР СПОРТА).

Для поступления необходимо написать ЗАЯВЛЕНИЕ на имя директора и передать его в канцелярию или 75 кабинет.

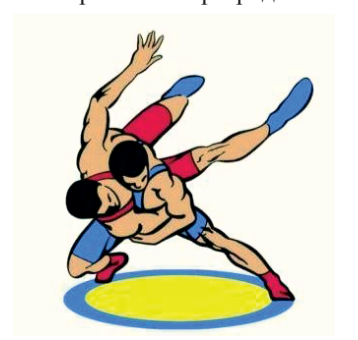
Все вопросы можно задать по телефону 57-071 или в 75 кабинете в часы

приема (вт. 09.30 — 13.00, чт. 14.00 — 17.00) Цветкову Александру Геннадьевичу.

Ждем Вас и Ваших детей!

- ✓ Тренировки — в школе, они включены в расписание
- ✓ Обучение в первую смену
- ✓ Бесплатное питание (завтрак, обед, полдник)
- ✓ Группа продленного дня
- ✓ Класс смешанный (мальчики и девочки)
- ✓ Профиль класса — вольная борьба, чир спорт
- ✓ Высококвалифициро-

ванные тренеры  
✓ Участие в соревнованиях и присвоение разрядов



## Школьная хроника

## Здоровье ученика

Успехи на творческих состязаниях  
Ученики ВЦО стали победителями и призерами ряда конкурсов.

На областном конкурсе слоганов «Это всем должно быть ясно, что шутить с огнем опасно» М. Панфилов из 8е занял первое место (педагог Т.А. Клейкова), А. Медведев из 5д стал вторым (О.А. Трошина).

Ученица 9в класса А. Худякова стала лауреатом второй степени Всероссийского конкурса-акции «Нить жизни. Творчество без границ» (Ю.Ю. Райлян).

На муниципальном этапе областного конкурса детского творчества «Дорога и мы» О. Андреев из 4а занял первое место в номинации «Компьютерное творчество» (Е.В. Золотова); в номинации «Художественное творчество» на третьем месте М. Каюмова из 3б (Н.А. Савицкая), П. Михунова из 1д (С.Н. Косарева), В. Мокану из 9е (Ю.В. Антонова); в номинации «Литературное творчество» на втором месте Е. Воевода из 2е (Т.А. Ласакова), на третьем С. Айвазян из 2е (Т.А. Ласакова).

## Книга воспоминаний узников

В ВЦО прошла презентация книги-альбома «Услышьте нас, люди планеты, мы эхо историй!», посвященного воспоминаниям узников концлагеря в поселке Вырица.



Фото: Сергей Вишневецкий. Ученики ВЦО у памятника юным узникам.

Презентация стала итоговой акцией проекта «Нам этот мир завещано беречь!», который реализуется под руководством главного библиотекаря О.Х. Савченко.

Сборник готовили восьмиклассницы М. Лыкова, П. Захарченко, Н. Шестаков, К. Иванова, Е. Головачева, девятиклассницы А. Худякова, С. Кажуро и другие школьники.

В рамках проекта прошли уроки памяти в ВЦО, а также встреча ребят в Вырицкой поселковой библиотеке с краеведом, сотрудником музея «Дачная столица», создателем документального фильма «Лагерь» Р.Г. Ганцевым.

На презентацию в ВЦО были приглашены ветераны, председатель профкома работников образования района Т.В. Маркова, ученики 8-11 классов, а также ребята из 4в, которые вручили гостям подарки.

## Борцы на пьедестале

Ученики ВЦО успешно выступили на первенстве района по борьбе.

**Первое место.** Я. Марковец (38 кг, 4в); М. Семенко (38 кг, 6д); В. Иванченко (44 кг, 4в) — тренер С.Н. Устимов. Р. Крестьянинова (62 кг, 6е); И. Демидова (54 кг, 6е); Ф. Леднев (35 кг, 6е) — тренер К.М. Шилов. А. Шерикбаева (62 кг, 7е); В. Петрова (50 кг, 7е); М. Муравьева (42 кг, 7е) — тренер О. Н. Майданский.

**Второе место.** Е. Тархов (55 кг, 6д) — тренер С.Н. Устимов. И. Николаев (68 кг, 8е); Я. Суржиков (44 кг, 6е) — тренер К. М. Шилов. В. Дралова (62 кг, 7е); А. Майданская (42 кг, 6е); С. Божко (68+ кг, 7е); Г. Черепнев (38 кг, 7е) — тренер О.Н. Майданский.

**Третье место.** А. Паймикин (38 кг, 4е); А. Петров (5д, 41 кг); И. Смирнов (35 кг, 6д); Л. Саргсян (5б, 48 кг) — тренер С.Н. Устимов. Д. Павликов (48 кг, 6е); Д. Иванов (68 кг, 6е); В. Карабак (68 кг, 6е); Е. Захацкий (52 кг, 6е); И. Соловьев (68 кг, 8е) — тренер К.М. Шилов. Г. Солдушкин (52 кг, 7е); А. Павлов (44 кг, 7е); В. Зверков (41 кг, 7е); Ж. Шарипбаев (38 кг, 7е) — тренер О.Н. Майданский.

## «Шок» на уроке?

(Окончание, начало на 1-й стр.)

что не слышал пояснений учителя. Вот тут можно совершенно спокойно ставить оценку не за поведение, а за то, что он, опоздав на урок, сделал все хуже.

— Готовясь к интервью, мы услышали предложение ставить оценки за поведение.

— Это проблема государственного уровня. Когда я училась в школе, мы получали годовые оценки по всем предметам и отметки за поведение. И она учитывалась при поступлении в учебные заведения. Если были равны средние баллы аттестатов, смотрели ее. И брали того, с кем меньше будет проблем. К сожалению, сейчас такого нет.

На мой взгляд, какой-то большой пользы

оценка за поведение не принесет. Ее можно поставить, но она ни на что влиять не будет. Сейчас учеников можно напугать только тем, что родители могут заплатить штраф за их плохое поведение.

— Денежный штраф за плохое поведение?!

— Да! Об этом не все знают, но такой порядок есть. Ребенок постоянно нарушает дисциплину. Учитель пишет докладные, так и сяк пытается на него воздействовать, но все бесполезно — ученик продолжает мешать, срывает уроки. Тогда надо понять самое главное — таким поведением ребенок нарушает право других детей на образование!

Вы должны были пройти тему по физике, по математике, по русскому языку, но не

## Подросток «отключился» на уроке

Как учиться без переутомления? Каким должен быть режим работы, сна?

Подросток «отключился» прямо на уроке. Проще говоря, уснул. Когда минут через 15 ученик вернулся в реальность, его отправили в медицинский кабинет. «Экзамен» его организм сдал на пять: давление и пульс в норме.

— Этот ученик просто переутомился, — говорит школьный врач Надежда Сергеевна Борзова, — и организм сам «выключил» его из процесса учебы. Так бывает, если не отдыхать, мало спать.

— Это редкий случай? — К сожалению, нет. Дети не только засыпают на уроках, они стали чаще падать, получать травмы, переломы.

— Почему это происходит?

— У ребят нарушена координация движений. Раньше дети, особенно маленькие, больше находились на свежем воздухе, больше бегали, прыгали. Сейчас и маленькие «сидят» в телефоне. Поэтому и координация движений у них уже не та, что была у сверстников в недалеком прошлом.

— Но мы же все занимаемся на физкультуре!

— Значит, этого недостаточно! На физкультуре дети то и дело падают, не могут вернуться от мяча, и он летит в лицо... Раньше такого не было! Это последствия чрезмерного увлечения гаджетами, компьютерными играми. Оно сказывается на физическом развитии. Раньше было меньше неуклюжих детей.

— Что же нам всем делать?



Инфографика: Евгения Райт / «Седьмая перемена».

## Школьник переутомляется, если:

- не высыпается
- неправильно питается
- не гуляет на улице
- много «сидит» в телефоне
- занимается без перерыва

— Вам вместе с родителями надо знать простые правила, соблюдать режим дня.

— Как долго можно делать уроки без перерыва?

— Минут 40. Затем надо встать, как следует подвигаться, и можно продолжать.

— Сколько должен длиться этот перерыв?

— Через каждые 40 минут должен быть перерыв по пять-десять минут. Но, конечно, надо не целый день сидеть, а два-три часа.

— А что надо делать во время перерыва?

— Разгружать спину, голову, шейный отдел позвоночника и, если писали, то руки. Сейчас ученики много работают на компьютерах, поэтому позу креветки, в которой они сидят, следует менять. Надо выпрямиться, сделать расслабляющие упражнения. Чтобы раскрепостить мышцы спины, необходимо потянуться, подвигать руками, ногами.

— Сколько времени должен тратить ученик на выполнение домашних заданий?

— Есть нормы СанПиНа для каждого класса, но здесь все индивидуально. И каждый ученик тратит время в меру своих способностей. Тому, кто хорошо усваивает на уроке, хватит буквально минут 10, чтобы все повторить. А другим надо долго сидеть. Вот та-

кого освобождается от лишних продуктов обмена. Отработавшие межнейронные связи, белки удаляются из организма через лимфатическую и кровеносную систему, выводятся через почки и кишечник.

— Как влияет на сон освещение?

— Свет во время сна может способствовать ожирению и развитию других заболеваний. Шторы во время сна должны быть плотно закрыты. При темноте сон полноценный.

— А когда надо ложиться спать?

— Самым хорошим счи-



Фото: change.org.

тает сон с 10-11 часов вечера до шести утра.

— Имеет ли значение продолжительность сна?

— Ребята младшего школьного возраста должны спать до 10 часов, ученики-подростки — восемь-девять часов, можно 10. А старшеклассники и взрослые люди должны спать в среднем шесть-восемь часов. Это в общем, но, конечно, многое зависит от нервной, эндокринной систем человека, от настроения, возраста и т.д.

— Как влияют на работу мозга ночные посиделки в телефоне?

— Очень плохо влияют. Снижаются работоспособность, успеваемость. Недосып сочетается с эмоциональным перевозбуждением, от этого сон беспокойный, некачественный. Выработка мелатонина уменьшается. Такие дети и «отключаются» на уроках.

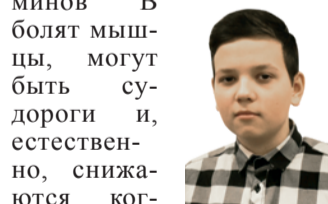
— Как влияют на работу мозга витамины?

— Они на весь организм влияют! Недостаток витаминов сказывается на работе мозга. Важны все витамины, особенно группы В — В12, В1, В6. Очень большое значение для нервной системы и крови имеет витамин В12. Он черпается из животных белков — мяса, печени. Витамины В1 и В6 содержатся в растительных продуктах.

При недостатке витаминов В болят мышцы, могут быть судороги и, естественно, снижаются когнитивные функции.

— А когда надо ложиться спать?

— Самым хорошим счи-



Платон Баркар



Дарья Герасимова

Валерия Армеева

и возможно ему надо как-то разрядиться. Порой ученику нужен какой-то особый подход. Можно дать ему задание, чтобы он подвигался, пошевелился. Каждый учитель — еще и психолог. Он должен понимать, кто из его учеников усидчивый, кто не очень. Кто выполнит работу, а кто нет, для него она окажется сложной. Поэтому нужно иметь индивидуальный подход к каждому ребенку.

## Потребительский рынок

# Потеснят ли «Байкал» и квас «Кока-Колу»?

### Санкции не меняют вкусовые предпочтения подростков и молодежи

В руках одноклассника пол-литровая бутылка Pepsi. Я удивляюсь, а потом захожу в магазин «Верный» (он находится в Южном) и вижу такую же в разделе скидок. Покупаю за 50 рублей.

Coca-Cola тоже продается в наших магазинах. Недавно я отправился с родителями в гипермаркет «Лента» и увидел этот напиток на полке, один литр стоит около 120 рублей. Грех было не приобрести.

Нас покинули не только бренды сладких газированных напитков. Много говорилось об уходе из страны Apple. Все видели, что в торговых центрах закрывались ge:Store (фирменные магазины), а на официальном яблочном сайте не продавались товары. Прошло немного времени, и они снова появились на сайте, их можно найти в торговых залах DNS, в салонах МегаФона, МТС и в других торговых точках.

Ушла шведская компания ИКЕА. Кто не помнит удобную мебель на свой вкус, мягкие игрушки и т.д.? Но и тут мы тоже горевали недолго. Несмотря на демонстративное хлопанье дверью, все эти товары сейчас можно купить в интернет-магазинах.

Только ленивый не слышал об уходе спортивных брендов — Adidas, Nike, Reebok и Puma. Так вот, они продаются в «Спортмастере». Нет гарантии, что эти товары оригинальные, но они есть! Впрочем, я вообще не понимаю, зачем мне покупать фирменные кроссовки с таким ценником. Ради понтов, что ли?

...Приношу Pepsi и Coca-Cola в редакцию. Рассматриваю этикетку и узнаю, что «Пепси-Кола» из Узбекистана. А настоящую «Кока-Колу» уже несколько месяцев привозят к нам из Азербайджана.

Мы с ребятами открываем бутылки, вдыхаем полузабытый запах газа и понимаем, что нам не придется всю оставшуюся детскую жизнь пить заменители брендов, которых в 2022 году появилось великое множество (мои кол-



Фото: rethinkyourdrinknevada.com

леги недавно их дегустировали).

Эти эрзац-бренды стали производить сами иностранные производители шипучих напитков. Их заводы находятся на территории России. Наши отечественные производители тоже кое-что придумали. Появился напиток «Классический», сделанный на основе натуральных продуктов, укрепил позиции «Байкал», какого-то коренного сдвига в потреблении подростков не произошло.

Мы не перешли в едином патриотическом порыве на квас, чайный гриб и морс, который, кстати, удачно появился во «Вкусно — и точка». Просто не хватило времени. Не успели подростки ойкнуть, как к ним пришли лжебренды, а потом стали подтягиваться и настоящие напитки.

дал, куда не передал и не снес. Закрылся (похоже, для вида) лишь официальный сайт фирмы в РФ, и теперь информация есть только на coca-colacompany.com.

Вслед за «Кока-Колой» могут подтянуться и другие бренды, интересные подросткам.

Все эти уходы и возвращения происходят не от большой любви к российским подросткам, которых чуть не лишили счастливого потребительского детства. Просто капиталисты умеют считать

деньги, и им не хочется терять наш рынок в угоду геополитическим амбициям своих властей. Хотя в случае с «Кока-Колой» просматривается не только экономический интерес.

Недавно узнал, что российские доходы Coca-Cola в общей прибыли компании составляют около одного процента. Для янки важнее другое: наличие американского напитка в российских магазинах — это реклама США и возможность влиять на наше сознание и менталитет через управление потреблением. От этого Coca-Cola Company вряд ли откажется, это уже не только ее забота.

Аналитики говорят, что российские заводы, вложившие во время санкций миллиарды рублей в производство сладких газированных напитков, потеряют деньги, если американский бренд вернется...

Смогут ли «Бакал» и квас потеснить на полках магазинов и в головах подростков «Кока-Колу»? Пока есть варианты ответов на этот вопрос.

А что будет дальше?



Павел Ермолин

импорта.

Всего лишь несколько лет, и мы увидим, как подростки будут выбирать между «Бакалом» и «Кока-Колой».

Всего лишь несколько лет, и мы увидим, как подростки будут выбирать между «Бакалом» и «Кока-Колой».



Фото: Карина Кротова / «Северная перемена».

женные частички Солнца взаимодействуют с воздухом. Создается напряжение, преобразующееся в свет. Появляются волшебные переливы миллионов миниатюрных огоньков, которые отчетливо видны в небе. Это и есть северное сияние.



Карина Кротова

## Мои «университеты»

# Самостояние человека Как сохранить здоровье в нездоровом мире

Хочется поговорить о здоровом образе жизни. Скучная тема, скажете вы. Не согласна.

Принято считать, что это правильное питание и занятия спортом. В значительной степени так оно и есть, но человек имеет еще сознание, психику, душу. Их тоже надо правильно питать и тренировать.



Кристина Мокроусова

На нашу нервную систему отрицательно влияют стрессовые ситуации. Часто они приводят к депрессии, бессоннице, переизбытку гнева и являются главным фактором риска многих заболеваний. Лучше всего исключить стрессовые факторы из своей жизни. Уже слышу активные возражения! Да, согласна, в нашем сложном, да что там — в нездоровом и просто сумасшедшем мире сделать это очень сложно. Так что теперь, сидеть, опустив руки, и тихо депрессировать? Я на такое не согласна.

Поводы для расстройства и стресса будут всегда. И очень важно понимать, что происходит вокруг, осознавать свое место в этом мире, знать, любить и чувствовать свою страну, ее людей. Именно это — осознание себя, своей малой и большой Родины в культурно-историческом контексте и отличает развитого человека. И именно это является базой, на которой он строит свое самостояние. Александр Сергеевич Пушкин оставил нам великие, чеканные строки: «На них основано от века / По воле бога самого / Самостоянье человека, / Залог величия его».

Если в твоём сознании, в твоей душе есть это самостояние, ты готов действовать, справляться с трудностями и стрессами. А противоядие тут простое — попытаться понять происходящее и постараться изменить свое отношение к нему.

**«Даже в сложных и порой безвыходных ситуациях надо стараться найти хоть какую позитива, видеть выход. А еще я борюсь с плохими периодами своей жизни с помощью музыки, но только не грустной, от нее становится только хуже.»**

Даже в сложных и порой безвыходных ситуациях надо стараться найти хоть какую позитива, видеть выход. А еще я борюсь с плохими периодами своей жизни с помощью музыки, но только не грустной, от нее становится только хуже.

А теперь к более очевидным и привычным моментам здорового образа жизни.

На первое место я ставлю режим. Он у всех может быть разным, главное — соблюдать норму сна восемь-девять часов. Наша семья старается обходить мою комнату стороной, так как в ней слишком холодно. Я всегда, в любое время года и при любой температуре воздуха на улице сплю с открытой форточкой и никогда не болею. Свежий воздух способствует сохранению молодости — от температуры окружающей среды зависит обмен веществ в организме.

Многие люди не читают книги. Возможно, они еще не нашли своего автора. Я сейчас читаю романы, по которым были сняты фильмы про Гарри Поттера. Если вы фанаты этой мини-вселенной, присоединяйтесь!

Всем не обязательно быть профессиональным спортсменом, бегать марафон или садиться на шпагат. Достаточно погулять на свежем воздухе, а если есть желание, — немного побегать. Старайтесь соблюдать норму шагов в день, около 10 тысяч. А когда не хочется выходить из дома, можно включить легкую тренировку на Ютубе и позаниматься под приятную для вас музыку. Включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца.

У нас в доме гости перед отдыхом и приятным общением должны обязательно подтянуться пару раз. Это случилось из-за того, что вместо гостиницы у нас случайно получился целый спортивный уголок.

Желательно правильно питаться. Конечно, не запрещено иногда побаловать себя вредной едой, главное — не перебарщивать. По возможности старайтесь не употреблять сладкое и мучное. Это очень сложно сделать, когда на столе лежит что-нибудь вкусное. Но наша собака заставляет бороться со сладостями. Как только ты берешь в руки какую-нибудь вкусняшку, она сразу подбегает и молча смотрит тебе прямо в душу. И ты просто не можешь ее не угостить, но собакам нельзя сладости, поэтому и мы перестаем их есть.

Самое главное: ни в коем случае не употребляйте спиртные напитки и не курите сигареты! Я этого не делаю, за что хочу выразить благодарность своим родителям. В нашем доме никогда ничего такого не было. Не все понимают, что многие витамины разрушаются под воздействием алкоголя и никотина.

Чтобы соблюдать все эти пункты и вести по-настоящему здоровую жизнь, надо быть организованным человеком, и это зависит только от вас.

## Явление природы

# Космос рисует картину

### Корреспондент «Седьмой перемены» увидела и сфотографировала северное сияние

Мне повезло лицезреть это удивительное и невероятное явление в городе Полярные Зори Мурманской области.

Я занимаюсь горнолыжным спортом и приехала туда на тренировочные сборы. Из окон гостиницы можно было наблюдать за склоном горы.

А потом мы увидели зрелище невероятного масштаба. На ночном темном небе, которое казалось бескрай-

ним, сияли полосы зеленого света и множество звезд.

Северное сияние встречается в северных и южных широтах Земли. Поэтому правильно называть уникальное явление полярным сиянием. Это естественное свечение (люминесценция) неба.

Полярное сияние появляется, когда поток солнечного ветра достигает магнитного поля Земли. Попадая в атмосферу, заря-



Фото: Карина Кротова / «Северная перемена».

женные частички Солнца взаимодействуют с воздухом. Создается напряжение, преобразующееся в свет. Появляются волшебные переливы миллионов миниатюрных огоньков, которые отчетливо видны в небе. Это и есть северное сияние.

## Проект

## «В гостях у телепузиков»

«Седьмая перемена» запустила программу, в которой ведущие будут беседовать с учителями и другими интересными людьми.



Фото: Г. Михайлов / «СП».  
Кадр из программы «В гостях у телепузиков».

Собрались как-то раз журналисты «СП» и придумали программу, в которой будет интересно и уютно всем. Для этого четверым ведущим, которыми стали Карина Кротова, Валерия Шабанова, Софья Казанова и Маргарита Напалкова, пришлось научиться волшебным образом превращаться в известных и любимых героев — телепузиков. Это помогло создать в студии хорошую, добрую атмосферу, в которую надемся, захотят окупиться гости программы.

Неоценимую поддержку ведущим оказывают операторы Дмитрий Стец (у него есть еще две обязанности — он делает объявления, наливает чай и выносит вкляшки) и Григорий Михайлов. Монтаж занимается мастер на все руки Павел Ермошин.

Первым гостем программы стала учитель географии Всеволожского центра образования Вероника Сергеевна Шаманова.



## Необычные места

## Самый южный город мира

Ушуайя — самый южный город мира. Он находится в Аргентине, на острове Новая Земля. От Ушуайя до Антарктиды всего 900 километров.

Город лежит в живописном проливе Бигль, его окружают покрытые снегом гранитные скалы и горные хребты, нетронутые леса и чистейшие ледники.

В Ушуайе океанический климат приполярного типа, но он не суровый, как в других таких местах. Лето длится с декабря по январь, оно отличается вполне комфортной погодой (около 16 градусов тепла).

Несмотря на свое далекое расположение, Ушуайя — знаменитый туристический центр с очень престижным горнолыжным курортом.



Илья Николаев

## Игры

## Опасный соблазн донатов

Увлечшись транзакциями внутри компьютерной игры, корреспондент «Седьмой перемены» потерял много денег

Как известно, слово донат английского происхождения, от donation — пожертвование, добровольная оплата чего-либо. В компьютерных развлечениях участники обменивают реальные деньги на игровые и покупают у разработчиков какие-то дополнительные предметы.

Я тоже это делал, когда увлекся онлайн-игрой Standoff 2. Увидел, что в ней много раскрасок на оружие, так называемых скинов. Слово скин происходит от английского skin (кожа).

Я потратил на игровую валюту более шести тысяч рублей и купил себе эти самые скины. Был очень рад и продолжал играть. А потом произошла большая неприятность...

Я расскажу о ней чуть ниже, а пока поясню взрослым читателям, почему дети увлекаются донатами.

Тут все просто. Донаты

делаются для получения предметов и бонусов, дающих преимущества на «поле боя».

Во-первых, появляется самое очевидное — ускорение получения любой цели, будь то одежда для персонажа, красивая машина, дом и т.д.

Во-вторых, чаще всего в играх донаторов выделяют цветным именем персонажа, ярким внешним видом и даже повышенной силой или навыками персонажа. Вот игроки и хотят выделиться за счет жертвований, стать крутыми.



Фото: zelenka.guru.

Пока человек не совершил свой донат, у него есть барьер первой покупки. Чтобы его сломать, разработчики используют самые выгодные предложения. Они называются трипваерами (в дословном переводе с английского — ловушка).

Тут уже задействованы деньги, но цена настолько символическая, что клиент чувствует очевидную выгоду и не видит большого «греха» в совершении первой покупки.

Иногда трипваер вообще может стоить ...ноль рублей! Такая хитрость есть, например, в онлайн-игре Fortnite. Это, во-первых. А, во-вторых, когда ты регулярно совершаешь внутриигровые транзакции, у тебя возникает зависимость от них, особенно если на карте, ко-

торую привязываешь, лежит большая сумма денег. И это я говорю не по статистике, а по личному опыту.

Да, меня, такого упакованного, увидели. И в мой геймерский чат написал «разработчик». Он сказал, что хочет проверить мой аккаунт. Я поверил и дал ему логин и пароль. Через 15 минут захожу в игру и вижу, что почти всех моих скинов на аккаунте нет. Ох, вы не представляете, что я испытал в эти минуты. Чувство обиды и сильного разочарования, ведь я потерял все свои вложения за несколько минут...



Платон Баркар

## Игры, в которых тратят больше всего денег:

- CS:GO
- Dota 2
- PUBG Mobile
- Genshin Impact
- Roblox



Инфографика: Евгения Райт / «Седьмая перемена».

## Наши рулят!

## Мастер спорта из 11а

Биатлонист Михаил Казаку получил документ о присвоении высокого звания

Михаил Казаку учится в 11а классе ВЦО и успешно занимается биатлоном. Его первый тренер — Сергей Михайлович Симонов из Всеволожской ДЮСШ олимпийского резерва.

В 2020 году биатлониста пригласили в петербургскую спортивную школу олимпийского резерва по лыжным видам спорта, где его наставником стал Александр Васильевич Плюснин.

В конце 2020 года на Кубке России в Екатеринбурге Михаил Казаку занял четвертое место в спринтерской гонке и выполнил норматив кандидата в мастера спор-

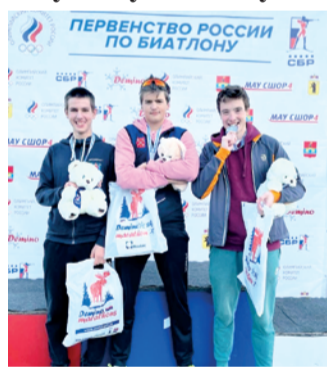


Фото: Сайт федерального центра подготовки спортивного резерва. Команда СПб (Егор Котовский, Михаил Казаку (крайний слева), Тимофей Калачев) — серебряный призер эстафеты на первенстве России.

## Успех

## Грации победили!

На первенстве области пары чир-фристайлсток ВЦО заняли весь пьедестал

В Кавголово чир-фристайлстки ВЦО успешно выступили сразу на двух соревнованиях — первенстве Школьной спортивной лиги ЛО по чир спорту и первенстве региона по чир спорту.

На фестивале школьных клубов области «Балтийский берег» группа наших чир-фристайлсток стала второй в дисциплине чир-шоу. В состязании пар на втором месте Валерия Армеева и Мария Братчикова. Сестры По-



Фото: Антонина Бармосова. Эмоции после награждения. Мария и София Бесчестные на третьей ступени пьедестала. Маргарита Цинцадзе и Мария Братчикова — четвертые.

А затем началось первенство Ленинградской области. Группа чир-фристайлсток ВЦО в нем не участвовала, не хватало количества спортсменок (должно быть 12). Зато не было равных нашим парам. Они заняли весь пьедестал! Победили Полина и Софья Бесчестные. На втором месте Маргарита Цинцадзе и Мария Братчикова. На третьем — Валерия Армеева и Мария Лошкарева. Приятно, что многие из

чир-фристайлсток еще и корреспонденты «Седьмой перемены». Редакция поздравляет девочек и тренера с победой!



Валерия Гонцова



Алина Линник

## Шкодиум

Учительница:

— Чему нас учит сказка Пушкина «О рыбаке и рыбке»?

Встает девочка:

— Тому, что неумный рост потребления в современном капиталистическом мире неизбежно приведет человечество к экологической и гуманитарной катастрофе!

— Ты не одолжишь мне простой карандаш?

— На, возьми.

— Это же красный.

— А что, красный для тебя уже слишком сложно?



Фото: Григорий Михайлов / «Седьмая перемена».  
**Тот, кто придумает лучшую подпись к снимку, получит приз!**

Учитель — ученику:

— Когда твой день рождения?

— 5 октября.

— Какого года?

— Каждого.

В магазинах сейчас химия сплошная. На улице выйдешь — физика сплошная. А поедешь куда-то — там география сплошная.

## Семь цитат

«Те помещики, от которых крестьяне слышали добрые слова, были, как правило, писателями».

«Толстой несколько раз переделывал «Войну и мир», чтобы нам было легче ее изучать».

«Татьяна тряслась в дороге и телом, и душой. Тело болело, а душа ныла».

«Творчество Лермонтова не потеряло своего обаяния и лучезарности».

«Из непроглядной чащи на Мцыри смотрели огромные желтые глаза, и вдруг внезапно они набросились на него и стали жадно рвать тело».

«В комнате громко тикали солнечные часы».

«Творчество Мандельштама и Пастернака было для Сталина темным лесом, и вождь мучился, не зная, кого из двоих арестовать».

## Седьмая 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 «Седьмая 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: 20 апреля 2023 года.