



**Анастасия Никонорова**

стала победителем международного и призером всероссийского вокальных конкурсов

2 стр.

**Вера Низамова**

стала лауреатом регионального этапа конкурса «Живая классика»

2 стр.



№5  
(49)

Май  
2023 года



**Седьмая**

Газета МОУ  
«Всеволожский ЦО»  
и микрорайона Южный

Познавательно, полезно, прикольно

**ПЕРЕМЕНА**

**Семь новостей**

**Международная победа Матвея**

Ученик 8е класса М. Толмачев стал победителем XXXV Международного турнира по греко-римской борьбе «Белые ночи» памяти олимпийского чемпиона А.А. Рощина. На соревнованиях в СПб, на Манежной площади, 2, Матвей в упорной борьбе одолел серьезных соперников. Тренирует победителя С.Н. Устимов.



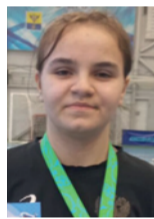
**Всероссийское серебро Макара**

Ученик 8е класса М. Талья занял второе место на первенстве РФ по панкратиону в Уфе. По итогам соревнований Макар попал в сборную России. Теперь он будет ездить на мировые турниры, соревнования в Азии и т.д. Тренер — О.Н. Майданский.



**Камилла — вице-мисс**

Ученица 9е класса К. Левковская заняла второе место на всероссийском турнире «Мисс борьба — 2023» в Гатчине. За четыре месяца спортсменка уменьшила свой вес более чем на 10 килограммов и выступила в новой категории — 73 килограмма. Тренер — С.Н. Устимов.



**Тимур — всероссийский призер**

Ученик 5а класса Т. Валеев занял третье место на Всероссийском хакатоне по промышленному дизайну. На заочном этапе Тимур разработал модель ланч-бокса. А на очном придумал 3D сцену изолированного рабочего места в IT-компании. Т. Валеев занимается в Кванториуме Всеволожска, педагог Р.Ю. Арсентьев.



**Награды «Седьмой перемены»**

Корреспонденты Медиаобъединения «Седьмая перемена» стали победителями областного конкурса «Я — спортивный журналист».



Фото: Г. Михайлов / «СП». В. Петрова, А. Мурашко, С. Казанова, М. Напалкова, Г. Кудрявцев с наградами конкурса.

А. Мурашко (6д класс) в возрастной группе 10-12 лет заняла первое место в номинации «Интервью». В. Петрова (7е) в группе 13-15 лет стала первой в номинации «Фоторепортаж». М. Напалкова (6б) и Г. Кудрявцев (6а) в группе 10-12 лет заняли второе место в номинации «Фоторепортаж». С. Казанова (5а) в группе 10-12 лет стала третьей в номинации «Пост в сети Интернет».

**Успехи силачей**

Пауэрлифтеры ВЦО успешно выступили на первенстве области по жиму классическому. На соревнованиях в городе Отрадное Кировского района С. Иванова и А. Шалоков заняли первое место. Г. Саакян на третьей ступени пьедестала. В абсолютном первенстве А. Шалоков на третьем месте. В командном первенстве пауэрлифтеры ВЦО заняли второе место. Вклад в победу внесли В. Фоменко, А. Турапин, Г. Свириденко и Т. Белоедов. Тренер — А.А. Шевцов.

**На межрегиональном пьедестале**

В. Петрова (7е) и Р. Крестьянинова (6е) отличились на межрегиональном турнире по вольной борьбе в Кингисеппе. Девочки побывали на двухнедельных спортивных сборах в лагере «Россонь». Там же спортсменки участвовали в межрегиональном турнире памяти комиссара партизанского отряда М.И Седюка и воинов, погибших в локальных конфликтах. Руслана заняла второе место, Вероника — третья. Тренеры — О.Н. Майданский, К.М. Шилов.

# ЕГЭ — не Баба-яга

На вопросы «Седьмой перемены» отвечает координатор Единого госэкзамена Всеволожского района Надежда Калиниченко

— Надежда Олеговна, почему ЕГЭ вызывает такое волнение и даже стресс? Как сдать экзамен и не сойти с ума?



— Для выпускников с ЕГЭ связано поступление в вуз, на экзамене определяется их дальнейшая судьба. И мы, комитет по образованию, пункты проведения (школы), все, кто занимается организацией и проведением Единого госэкзамена, делаем все, чтобы минимизировать их волнение, а лучше вообще его избежать.

Должна быть спокойная, доброжелательная обстановка в доме выпускника, на подготовительных курсах, занятиях. А с ума у нас еще никто не сходил. Да, бывают стрессы, но с ними сопряжен любой экзамен. Если выпускник нервничает, наверное, он должен понять причину. Как вы думаете, почему это происходит?

— Обычно все боятся не сдать или сдать не на тот балл, который хотят.

— Когда выпускники сдавали репетиционный экзамен, они воспринимали его как игру, меньше нервничали, и получали оценку, на которую знали. Почему бы с таким настроением подойти и к выпускному экзамену?

— Мы считаем, что по поводу ЕГЭ учителя и родители создают слишком большое напряжение.

— Вспоминается поговорка: можно привести верблюда на водопой, но ни один мудрец и ни один правитель не могут заставить его пить, если он не хочет. Педагоги и родители говорят: «Надо, надо, надо». Но, если у человека нет желания, смысл этих слов до него не дойдет. Такие выпускники не занимаются

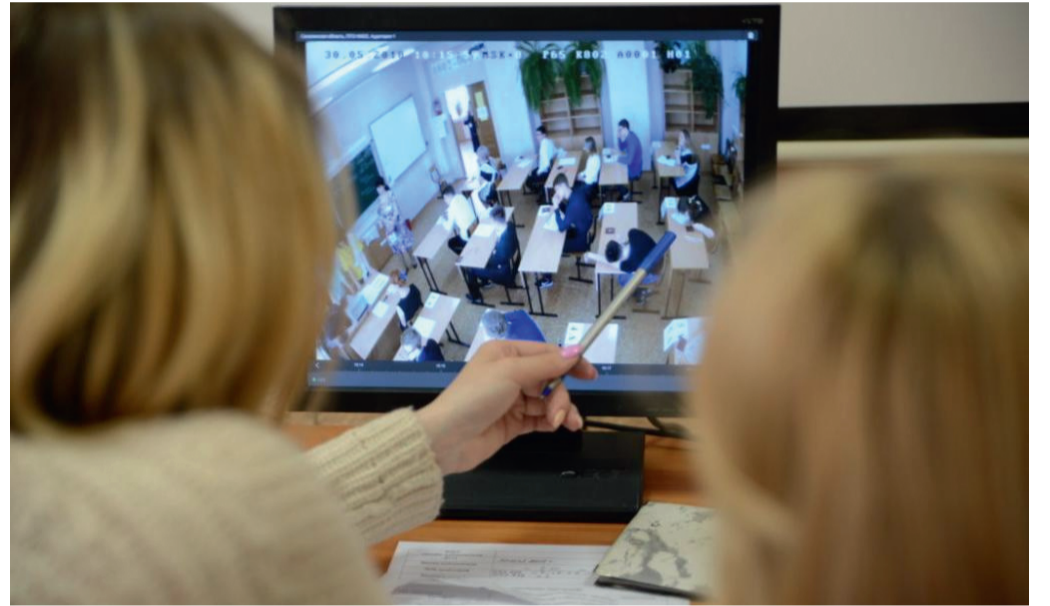


Фото: gorodkirov.ru.

в течение учебного года, и спохватываются в последнее время. Чаще всего вокруг них на экзаменах и возникает напряжение. Порой доходит до курьезов.

— Можете привести пример?

— Одна выпускница садится на экзамен, и у нее из-под свитера выпадает стопка бумаг формата А4. Соглашались, странные какие-то шпаргалки. Похоже, девушка специально сделала. Открепила резинку, и все гигантские заготовки с грохотом шмякнулись прямо перед камерами, членами ГЭК. Потом выяснилось, что она не хотела поступать в вуз.

Так бывает, когда родители заставляют человека идти не на ту специальность, которая ему близка.

О шпаргалках скажу так: их надо писать. Я сама, когда была выпускницей школы, готовила шпаргалки. Когда все переносишь на бумагу, повторяешь материал, систематизируешь его, ин-

формация осаждается в памяти в виде зрительных образов. Но не надо брать эти записи в аудиторию!

— Что еще нельзя принести на экзамен?

— Мы не рекомендуем проносить в аудиторию питье и еду. Почему? Например, шоколадка в упаковке шуршит, и 15 человек по-разному реагируют. Шуршание может стать крайней каплей, после которой — нервный взрыв. А это уже апелляция. Пострадает и тот, кто ел шоколадку, и тот, кто «взорвался». На срыв могут отреагировать и другие дети.

Был случай, когда на последних минутах девушка закончила свою работу, осталось только ее сдать, но захотелось попить. В итоге выпускница разлила воду из бутылки на свои листы. Поперхнулась она или еще что, и вся работа поплыла. У бедняжки была такая истерика...

А однажды мы получили жалобу: «Соседка громко

глотает». Тихонечко позвали выпускницу, попросили ее громко не глотать и лучше пить воду в коридоре. Вот до такой степени все доходит...

На столе выпускника должен лежать паспорт, телефон и КИМы. И все. А приносить можно и воду, и бутерброд, и шоколадку, но пить и есть надо в коридоре, где все это оставляется.

— ЕГЭ с каждым годом усложняется. Почему?

— К любому ужесточению приводят не вышестоящие инстанции, которые проводят ЕГЭ, а сами сдающие. Сейчас появляются новые гаджеты, которые проносятся в ладонке, невидимые шпаргалки...

— ...линзы, микронаушники.

— Да, очки с видеоизображением на заднем стекле и т.д. Чем больше всего этого изобретается и применяется, тем больше ужесточается порядок проведения ЕГЭ. Это важно. У кого-то есть деньги на линзы и микронаушники, а у кого-то нет, его воспитывает одна мама, а он гениальный и очень старается, чтобы «выйти в люди». Надо дать такому человеку возможность.

(Окончание на 2-й стр.)

**Семь ответов**

## Какие планы на лето?

**Кирилл Данилов 6в:**

— Первым делом хочу съездить на море, а потом с друзьями и родителями на рыбалку.

**Гордей Хуторской, 7е:**

— Собираюсь как волонтер работать вожатым в детском лагере.

**Ярослав Ермоленко 9е:**

— Сначала у меня будут

спортивные сборы, а потом поеду в отпуск с родителями.

**Илья Кирсанов, 6а:**

— Я собираюсь побывать на море, погостить у бабушки, а оставшееся время проведу в городе.

**Дмитрий Шалягин, 2д:**

— Сначала поеду в лагерь, а потом все лето буду у бабушки

на даче.

**Надежда Викторовна Захарченко, педагог, город Выбоорг:**

— Мы хотим в июле посетить Кабардино-Балкарию, подняться на Эльбрус.

**Максим Соловьев, 5б класс школы №8, город Выбоорг:**

— Есть планы в июле поехать в Анапу, мы там каждый год отдыхаем. А потом отправимся к бабушке в Ростов-на-Дону.



Глеб Кудрявцев

## Школьная хроника

## Знамя Победы

9 мая в ВЦО отметили торжественно и тепло.



Фото: Маргарита Напалкова / «Седьмая переменная».

Ученики, учителя и приглашенные ветераны микрорайона Южный собрались в актовом зале. Копию Знамени Победы торжественно вынесли Д. Гусев (11а класс), С. Иванова (8в) и М. Литвиненко (9в). Собравшихся поздравил заместитель председателя совета ветеранов микрорайона Южный В.Б. Борисов. Все желающие могли написать имена своих близких на ленточке ленинградской Победы. Ветераны побывали в 3д классе (педагог Н.А. Сергиенко) и на праздничном концерте.

## Народный голос Анастасии

Ученица 9а класса, участница Ансамбля русской музыки и песни «Узорица» (ДДЮТ) А. Никонорова стала победителем международного и призером всероссийского вокальных конкурсов.

В СПб, на Международном конкурсе «Творческие люди» Анастасия стала лауреатом первой степени. А на XIII Всероссийском фестивале-конкурсе «Казачья застава», прошедшем в Духовно-просветительском центре Александра-Невской Лавры, Анастасия проникновенно исполнила песню «Ты не прав, я не права». Педагог — В.Ю. Архипов, А.А. Финногенова.

## Успех на патриотическом конкурсе

Ученица 10б класса Анна Перевалова стала победителем первого этапа VII Всероссийского героико-патриотического фестиваля детского и юношеского творчества «Звезда Спасения».

Анна заняла первое место на региональном этапе в номинации «Литературное творчество». Жюри высоко оценило ее работу «Призвание — спасать». Впереди — второй, всероссийский этап, который пройдет в Москве в начале июня. Педагог — М.П. Шестакова.

## Помогла «Сила таланта»

Ученица 11б класса В. Низамова стала лауреатом регионального этапа конкурса «Живая классика».

В состязании чтецов во Дворце искусств области Вера вошла в тройку победителей. Она представила рассказ М. Зощенко «Сила таланта». По результатам рейтинга регионального этапа ученица ВЦО стала лауреатом и получила право участвовать в специальной смене «Живой классики» в Международном детском центре «Артек». Педагог — О.П. Крупнова.

## «Библиосумерки — 2023»

Школьный театр «Сюрприз» участвовал в районной акции «Библиосумерки — 2023».

Юные артисты представили интерактивный кукольный спектакль «Вниз по волшебной реке», в ходе которого дети вместе с Бабой-ягой, Василисой, Лешим, Кощеем Бессмертным, Котом Баюном и другими героями отправились в сказочное путешествие и защитили добро в государстве царя Макара. Спектакль подготовили В. Волчкова (4в), М. Муродова (5д), М. Волчкова (5д), А. Смирнова (5г) под руководством главного библиотекаря О.Х. Савченко.

## ЕГЭ — не Баба-яга

(Окончание, начало на 1-й стр.)

— Не хочется, чтобы из-за одного ученика, который придет с микронаушниками, все остальные писали под камерами.

— Знания дают уверенность в себе, минимизируют стресс. Повторяю: очень волнуется и пытается извернуться тот, кто на последнем месяце, неделе надумал что-то порешать. Такой человек возмущается, скандалит, не желает соблюдать правила.

Частенько говорят, что химия — сложный предмет, надо сделать полегче, чтобы ее сдал каждый желающий. И заодно биологию упростить. А все потому, что кому-то на последнем месяце учебы взбрело в голову стать врачом. Этот человек пришел в медицинский вуз, где-то что-то по-

читал и сдал — все же легко, а потом он вышел в жизнь и начал лечить ваших ро-



Инфографика: Евгения Райт / «Седьмая переменная».

## × Типичные ошибки:

- Невнимательное чтение задания
- Невнимательное выполнение задания
- Неправильное заполнение бланка

## ⊖ Типичные нарушения:

- Наличие у участника материалов
- Наличие у сдающего гаджетов
- Записи из КИМа на частях тела
- Разговоры между участниками

## Личность ученицы

## Сильная девушка

На вопросы «СП» отвечает победительница первенств Ленинградской области и Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу Светлана Иванова

— Света, как долго ты занимаешься пауэрлифтингом?

— Когда училась в пятом классе, мне сказали, что есть такой интересный вид спорта. И мы с друзьями пошли позаниматься. Мне понравилось, и я уже четвертый год в тренажерном зале.

— Чем тебя заинтересовал пауэрлифтинг?

— Мне стало интересно, каково это — ощущать силу, мощь, поднимать такой вес.

— Какие соревнования тебе запомнились больше всего?

— Наверное, первый Кубок Санкт-Петербурга. Там было очень много людей, эмоций, ощущений.

— На награждении ты, как правило, стоишь одна на пьедестале.

— Да. На соревнованиях есть женщины, юниорки, а соперниц моего возраста почти нет. Я приезжаю, и всегда говорят: «Вот единственная девочка, какая молодец!»

— Что бы ты изменила в этом виде спорта?

— Может быть, то, что нужно делать справки о допинг-контроле. Я не думаю, что какой-то ребенок будет принимать допинг с такого возраста. Изменила бы отношение некоторых тренеров к спортсменам. Если у нас Александр Александрович человек спокойный, все понимает, помогает, то есть наставники, которые говорят одно: «Делай!» И ребята работают как машины. Это плохое спортивное воспитание.

— То есть тренер видит в тебе человека.

— Да. Мне кажется, Александр Александрович относится ко мне лучше, чем к другим. Наверное, потому, что я — единственная девочка, серьезная, прихожу на все тренировки. Даже, если у меня не получается или чувствую себя как-то не очень, я предупрежу его. Он скажет: «Ты занимайся хотя бы чуть-чуть. Работай сегодня по более расслабленному плану, но все равно занимайся».

— Если пропускаешь тренировки, ты пропускаешь эволюцию своих мышц.

— Как относишься к твоему занятию в семье?

— Мои родители сразу приняли то, что мне пона-



Фото: Александр Шевцов. Светлана Иванова на соревнованиях.

вилась этот вид спорта. Сказали, что я молодец.

— А что говорят одноклассники?

— Некоторые занимаюсь со мной. А другие говорят: «Вау! Это круто!» Были те, кто считали, что это ненормально, но таких мало.

— Принято считать, что девушки слабые.

— Это принято, но мы с мужчинами одинаковые по физиологии, по способностям. Просто мужчины благодаря эволюции стали более сильными. Но есть и сильные девушки. На соревнованиях я вижу спортсменку из Тихвины, она сильнее некоторых взрослых мужчин, но все равно девушка, просто у нее такая генетика.

— Пригодятся ли тебе в жизни умения, выработанные в пауэрлифтинге?

— Я помню, как парту таскала — попросил учитель ОБЖ Сергей Юрьевич. Одноклассники пошли стрелять, а я перетащила парту. В этом нет ничего плохого. Всегда может пригодиться умение что-то поднять с правильной техникой.

— А сколько килограмм ты можешь поднять?

— В сумме 250. А если брать все отдельно, то стано-

вая тяга у меня 102 с половиной килограмма, жим — 60 и приседание 87 с половиной килограмма (могла присесть с 90 кг, но не все получилось). Я стараюсь и иду дальше, к большей сумме.

— Ты не боишься стать девушкой-качком?

— Нет, потому что у меня не растут мышцы. Это генетика и правильно и правильно выстроенный процесс тренировок. Сила в мышцах есть, но они другого качества и выглядят так, как мышцы обычного человека. Со стороны не видно, что я занимаюсь пауэрлифтингом. Главное, есть техника. А когда она совмещается с силой, получается огромная сумма.

— Какие предметы, кроме физкультуры, ты любишь?

— Математику, алгебру и геометрию, физику. Я люблю точные науки, понимание, как доказывать теоремы, решать тригонометрические функции. Люблю русский, правда, он у меня не совсем хорошо идет.

— Ты отличница или хорошистка?

— В первом триместре была отличницей. Меня зажала идея, что буду на уровне с отличниками, но сейчас не много скатилась.

— Ничего себе скатилась — до хорошистки!

— Да. (Улыбается.) Потому что уже не хватает моральных и каких-то еще сил.

— То есть у Светы Ивановой тоже может не хватать сил!

— Сила есть всегда, но иногда себя жалею, я тоже человек. Но все же стараюсь выравнивать свои оценки до пяттерок.

— Тебе хватает времени заниматься чем-то еще?

— Да, у меня есть музыка, дополнительные уроки английского. Музыка — мое успокоение, это самое любимое, что может быть в жизни. Я пою, играю на гитаре. Еще есть волейбол. Все это делает мою жизнь намного счастливее и нравится друзьям.

— У тебя есть время с ними потусить?

— Да, хожу, гуляю, чаще по выходным.

— Сейчас такая жизнь, что девушки становятся сильными, а парни — женственными. Достаточно прийти по улицам Петербурга. Как ты к этому относишься?

— Если они внешне так выглядят, это не значит, что не сильные внутри. Судить по внешности — не совсем правильно.

— Есть и внутренние проблемы. Сейчас молодые люди часто не хотят брать на себя ответственность.

— Мы живем в таком мире, что очень много свалилось на девушек, женщин. И они становятся сильнее, самостоятельнее. Это не совсем нормально. То, что мужчины стали более нежными, перекладывают ответственность на женщин, думают, что они выдержат, конечно, плохо. Как воспитывать человека, таким он и вырастет.

— Ты будешь носить своего парня на руках?

— (Смеется.) Я не хочу отношений по принципу: я — стена, а он — принцесса. Нет, если я выберу человека, то он будет на пару голов выше меня. И у меня просто не получится взять его на руки...



Алина Мурашко



Матвей Дуров

## Творческий полет

# В танце человек красив

### Занятия хореографией помогают нам открыть самих себя

Мы занимаемся в ансамбле «Вдохновение» Детской школы искусств имени М.И. Глинки. Наша младшая группа уже освоила немало классических и народных танцев: «Пеппи длинный чулок», «Мы — маленькие дети», «Баюшки-баю», «Тарантелла», «Полька», «Матросский», «Плясуньи», «Гусачок», «Татарский», «Цветы» и т.д.

Мы часто бываем на курсах, выступаем во Всеволожске и Санкт-Петербурге. Два-три раза в году наш коллектив ездит в другие города. Мы уже бывали в Москве, Казани, Волгограде и Ярославле. Обычно занимаем первые и вторые места. Летом отправимся в танцевальный лагерь в Сочи.

Такая интересная творческая жизнь возможна при трех условиях. Во-первых, у нас очень добрые и профессиональные педагоги — Натэлла Леонидовна, Ольга Сергеевна и, конечно же, концертмейстер Марина Николаевна.

Во-вторых, мы очень много работаем. Со второго класса у нас сольфеджио (учитель Ольга Анатольевна), с четвертого — фортепиано (Елена Мирославовна). У нас пять занятий в неделю.

В-третьих, наш коллектив дружный и веселый, мы друг другу помогаем. Перед концертом всегда страшновато, потому что в зале очень много людей, а за кулисами все бегают, суетятся и волнуются.

Бывают и курьезные ситуации. Однажды на отчетном концерте у девочки упал подюбник, она не растерялась, быстро отбросила его ногой в сторону и продолжила танцевать, как ни в чем ни бывало.

Наш самый любимый танец — «Цветы», потому что он плавный, с очень красивыми движениями. Татарский танец нам нравится не меньше, он веселый, задорный, передает позитивные эмоции и создает атмосферу девичника.

Рассказ о «Вдохновении» будет неполным без вопро-



Фото: Из архива Софии Казановой. Ансамбль «Вдохновение» исполняет татарский танец, вторая слева — автор Мария Тараненко.

— Конечно, абсолютно любого человека можно научить танцевать. Самое главное — желание ребенка. Педагог в этом только помогает.

— Что дают детям занятия хореографией?

— Прежде всего — уверенность в себе, красоту, грацию, координацию и силу мышц. У детей появляется красивая осанка, а также стремление к чему-то новому, дружеские отношения и многое другое.

— Любого ли ребенка можно научить танцевать?

— Конечно, абсолютно любого человека можно научить танцевать. Самое главное — желание ребенка. Педагог в этом только помогает.



София Казанова

Мария Тараненко

## Мои «университеты»

# Заложница «фантастического мира»

### Откровения бывшей фанатки популярной компьютерной игры

Я не хотела становиться фанаткой «Геншин Инпакт» (Genshin Impact). Более того, эта игра мне не нравилась. Но все случилось незаметно.

Поначалу привлекли мемы. Их у «Геншин Инпакт», как и у любой другой популярной игры, немало. Интерес подогревали и шуточные наклейки на рюкзаках, сумках и других вещах школьников.

Последнее слово сказала одноклассница. Она с таким азартом поведала о мире и приключениях в своей любимой игре, что я заинтересовалась и скачала приложение.

...Я попала в фантастический мир, наполненный яркими окрасами, чудными фруктами, а над головой героя летал дракон с огромными кристаллами в спине!

Моя маленькая спутница Паймон знакомила с механикой игры. У этого летающего существа были необычные глаза, казалось, в них помещается весь космос. А над головой Паймон светился нимб. Возможно, это ангел или богиня, подумала я.

Игрок выполняет задания, о которых просит персонаж. Откликаясь на его просьбы, решая проблемы, человек получает гемы (деньги в игре) либо пропуск к новой сюжетной ветке. Сражение с соперниками разного уровня тоже приносит определенное количество гемов.

В «Геншин Инпакт» можно играть с другом или одному. Особых различий нет, просто в первом случае ты не можешь



Алиса Одинокая

выполнять какие-то действия, доступные при индивидуальном варианте.

Я увлеклась все новыми и новыми сюжетами, обновлениями и режимами. Да и как не увлечься! Качество игры просто невероятное. И все очень красиво. Разработчики даже деньги у игроков отнимают красиво.



Коллаж: Алиса Одинокая. Вот такие симпатичные герои отбирают у наших детей деньги.

Есть довольно трудные задания. Игрок стремится достичь успехов, тратит время и деньги. Геймер хочет получить новых персонажей, оружие, артефакты и ресурсы. Это требует больших усилий. У человека рождаются азарт, желание новых и новых приключений. Это уже не тот подросток, который начал знакомиться с «Геншин Инпакт», а самый настоящий фанат. Он играет, играет и постепенно забывает обо всем.

Я больше и больше «разогревалась». Мне было тяжело отвлечься от игры и заняться какими-то другими делами. Играла по ночам, от чего очень сильно уставала и не могла идти в школу. От недосыпа часто болела, пропускала уроки и важные темы, не делала «домашку».

Я стала хуже учиться. Мне просто не хватало на это времени... А еще я не занималась уборкой и не выполняла другие домашние обязанности...

Можно сказать, что я стала заложницей «Геншин Инпакт». И условия моего освобождения были жесткими.

Я вкладывала в эту игру деньги, которые дарили на праздники. Когда достигала высшего ранга, меня несколько раз зваламывали. И теперь знаю, что не стоит верить людям, которые пишут: «Давай, ты мне дашь свой пароль от аккаунта, а я тебе задоначу!»

Я потеряла аккаунт с огромными донатами, ресурсами, персонажами... Я непросто расстроилась и огорчилась. Я плакала и рыдала.

Мама меня ругала, но ее слова не доходили до моего сознания. И тогда она задала мне настоящую трепку...

Когда мама увидела, что я, наконец-то, вернулась домой из прекрасного фантастического далека, что вижу то, что вокруг, она провела уже спокойную беседу о компьютерной зависимости и напомнила, что в жизни немало других интересных, но полезных дел. И вообще он прекрасен, наш мир!

А затем мама самым прозаическим образом усадила меня за стол делать уроки. С того дня я перестала играть в «Геншин Инпакт».

Выйдя из этой истории, хочу сказать огромное спасибо своей спасительнице-маме.

Но нет худа без добра. Злоключения в «Геншин Инпакт» закалили меня. Сражаясь с врагами и выполняя задания, я научилась терпеть. Скажу честно: после Genshin Impact могу вытерпеть что угодно. А еще я научилась оценивать ситуацию и быстро принимать адекватные решения. Но лучше эти качества вырабатывать в других местах...

## Здоровье

# Не ищи свои прыщи!

### Если не следовать элементарным правилам обращения с угрями, можно получить фурункулы и заражение крови

— А вы знаете, почему умер великий композитор Скрябин?! — спрашивает школьный врач Надежда Сергеевна Борзова. — Не знаете? Тогда слушайте.

В 1915 году Александр Николаевич Скрябин выдавил прыщ на губе, и начался сепсис — заражение крови. В итоге 43-летний мужчина скоропостижно скончался...

— А мы думали, что прыщи бывают только у подростков.

— Да, прыщи, или угри, — это возрастное заболевание, но они бывают и у взрослых людей, особенно в последнее время.

— Почему появляются прыщи?

— По ряду причин. Бывает наследственность, то есть у родителей еще в подростковом возрасте были прыщи. От питания тоже многое зависит.

— А от чего чаще появ-

ляются угри?

— Чаще всего причиной является пубертатный период, когда в организме подростка появляется гораздо больше андрогенов — стероидных половых гормонов, производимых половыми железами. То есть прыщи — это результат подросткового гормонального дисбаланса.

Все наше тело покрыто волосками, они маленькие, и мы их не видим. Когда в организме идет гормональная перестройка, выделяющееся кожное сало забивает волосяной фолликул (мешочек), он воспаляется — и мы видим прыщ.

— Питание имеет значение?

— Конечно. Угри могут появиться, если есть сильно сладкие пищевые продукты. Необходимо ограничить простые углеводы — сахар, конфеты.

— Что делать, когда появляются прыщи?

— Ни в коем случае не трогать их и не давить! Это может привести к воспалению и к образованию еще большего количества угрей. Лучше



Фото: traveltimes.ru

обратиться к врачу-дерматологу, который назначит специальное лечение. Если прыщей немного, надо два раза в день мыть лицо специальным увлажняющим средством, но ни в коем случае не мылом, которое высушивает кожу и убивает все бактерии, а они нам тоже нужны.

— Можно пользоваться тональным кремом?

— Нет, конечно! Повторяю — надо два раза в день умываться и использовать увлажняющие крема, где на этикетке написано, что они не создают пленку. А жирными средствами пользоваться нельзя! Вы еще больше забьете поры. И появится много новых прыщей. Спиртовыми растворами тоже пользоваться нельзя! Если один какой-то прыщ, то его еще можно прижечь на лице, но не мазать все вокруг ранки. Если увидите гнойничок, окуните ватную палочку в дезинфицирующий раствор и приложите к нему. И ни в коем случае ничего не срывать!

— К чему приводит неправильное обращение с прыщами?

— Когда прыщи давят, происходит инфицирование, то есть гной уходит внутрь, поражается еще большая площадь кожи. Можно получить фурункул или флегмону. После этого на лице и в других местах могут образоваться рубцы.

Есть другая опасность! Выдавили прыщ грязными руками, занесли еще одну инфекцию, и она распространилась по всему лицу или телу. Пример композитора Скрябина показывает, что выдавливание прыщей приводит к заражению крови и смерти человека...



Василиса Борисова

Полина Каряпина

### Что делать при появлении прыщей

Можно:

- Два раза в день мыть
- Использовать увлажняющие крема
- Ограничить употребление сладкого

Нельзя:

- Выдавливать
- Мыть мылом
- Мазать тональным кремом
- Протирать спиртовыми растворами



## Школьная хроника

## Конкурс учеников и старост

В ВЦО названы победители конкурсов «Ученик года — 2023» и «Староста года — 2023».

В первом конкурсе победителями стали: Ева Перевалова (5г), Екатерина Омельченко (7а), Эвелина Гранина (9е), Антон Шалюков (9е). Призер — Анна Худякова (9в).

Победители конкурса «Староста года — 2023»: Анастасия Ольшанская (5е), Алена Косильникова (7г).

## На языке Шекспира

Юные актеры ВЦО отличились на муниципальном конкурсе-фестивале драмы на английском языке.

Среди вторых и третьих классов первое место присуждено постановке «Пряничный человек», в которой участвовали ребята из 2е и 2и (педагог С.В. Федина). На третьем месте спектакль «Колобок», подготовленный учениками 2г класса под руководством учителя С.В. Гавриловой. Сказка «Золушка» актеров из 5а заняла второе место среди пятых и шестых классов (педагог Н.В. Соляр).

## У победителей — тонна!

Поведены итоги ежегодной акции по сбору макулатуры. Впереди — старшие классы.

Первое место занял 11а (классный руководитель М.Е. Морозова) — 1040,24 килограмма. На втором — 9а (Е.В. Терентьева), 1002,05 килограмма. На третьем — 10а (Л.С. Шайкина), 451,8 килограмма.

## Колобок у малышей

Театр кукол «Сюрприз» выступил в Доме ребенка. На премьеры спектакля «Колобок на новый лад» маленькие зрители вместе с главным героем сказки Колобком, Зайцем, Волком, Лисой и Медведем совершили путешествие по сказочному лесу. Они участвовали в играх, танцевали и пели. А в самом конце всех ждал сюрприз — встреча с красивой Весной и сладкие гостинцы. Спектакль подготовили М. Волчкова, М. Муродова, С. Петрякова, А. Татосян из 5д класса под руководством главного библиотекаря О.Х. Савченко.

## Звучали хиты

В ВЦО прошел концерт группы «ВІТТ» Всеволожского молодежно-подросткового клуба «А-80».

Ученики студии «Рок-музыка» Ф. Стукалова исполнили популярные рок-хиты групп Mettalllica, Green day, Linkin park, «Король и Шут», «Би-2». Зрители тепло приняли молодых музыкантов, среди которых был ученик 11б класса ВЦО Н. Филоненко (солист группы).



Карина Кротова

## Летние прогулки

## Куда мне долго гнать велосипед?

Двухколесный друг укрепляет наше здоровье, но в большей части города на нем ездить неудобно

«Я буду долго гнать велосипед» — поется в популярной песне «Букет» 80-х годов (слова Николая Рубцова, музыка и исполнение Александра Барыкина). В некотором смысле она про мою жизнь. Нет, я не про цветы для девушки, а о более прозаичных вещах.

Пришло лето. И я снова сажусь на велосипед. Для меня это лучшее средство передвижения, отдыха и укрепления здоровья.

Во Всеволожске лучше ездить на горном скоростном велосипеде. Конечно, прогулочный легче в управлении, но у нас много не асфальтированных и плохо оборудованных дорог.

Где лучше всего кататься? На ум сразу приходит трасса, проложенная параллельно «Дороге жизни», от улицы Приютинской до улицы Героев. Это единственная велодорожка в городе длиной 2800 метров. Но сначала нужно до нее добраться. По обочине дороги можно ездить с 14 лет, а если страшно или тебе меньше 14-ти, приходится «пилить» по тротуару.

Некоторые люди спрашивают: «А почему нельзя сделать велодорожку в Южном?» Ответ очевиден: в микрорайоне слишком мало места, все застроено домами. Тогда возникает второй вопрос: «А почему нельзя проложить велодорожку в лесу?». На него тоже есть

простые ответы.

Во-первых, лес рядом с Южным — это федеральная собственность. И власти района на него ничего строить. Во-вторых, велодорожка — дорогое удовольствие. И муниципалитет просто не может расплыть средства. Он продолжает улучшать велодорожку вдоль «Дороги жизни». Она шла от ЦРБ до поворота на Бернгардовку, а в июле прошлого года ее продлили в сторону СПб, до памятного знака-стелы авиаторам.

Вот мы в Южном и катаемся по улицам, тротуарам и неудобным лесным дорожкам, где торчат корни, много неровностей и ям. Это чревато поломками. Проколотые шины, сломанные тормоза, порванная цепь — это малая часть того, что случалось с моим другом.

Из-за людей, которые мусорят и бьют бутылки на улицах колесо моего велосипеда проколосось. В камеру попал маленький осколок, он вывел из строя все транс-



Фото: autopeople.ru.

портное средство. Я пытался чинить его сам, но не смог. Хорошо, что сейчас есть мастера, которые ремонтируют велосипеды за деньги. Один из них работает в Южном, на улице Доктора Сотникова, 27.

«Трудно было человеку / Десять тысяч лет назад: / Он пешком ходил в аптеку, / На работу, в зоосад» — это слова «Песенки велосипедистов» (ее создали итальянские авторы-песенники Daniele Pace, Lorenzo Pilat и Mario Panzeri, русский текст написал Павел Ватник). В 1969 году песню великолепно исполнила легендарная ленинградская группа «Поющие гитары».

В наше время велосипеды выручают миллионы людей. На них не только

катаются, а ездят на службу и работают. Например, доставщики еды или цыгане-люли, крепящие к багажнику мусор, чтобы отвезти его в пункт приема.

Выручают велосипеды и учеников, живущих не в Южном, а во Всеволожске, на Мельничном ручье или в близлежащих к городу деревнях. Но закон запрещает парковать велосипеды на школьной территории. Поэтому ребята оставляют своих двухколесных друзей там, где могут.

Все, больше писать некогда. Пойду кататься!



Александр Дерягин

## Культура в школе

## С Кикиморой и Лешим

Ученики первых классов побывали на премьере спектакля «Лесное происшествие», который подготовил театр кукол «Сюрприз»

Юные почемучки окунулись в волшебный мир сказки и вместе с Кикиморой и Лешим отправились в путешествие, чтобы расколдовать Весну.

Книгочеи побывали на Поляне сказок, Ручье загадок и Пещере неожиданных. Они отвечали на каверзные вопросы Бабы Яги и Филина, разгадыва-



Фото: Ольга Савченко.

ли загадки Лешего, играли в Рифмы. Вместе с Кикиморой ребята исполнили весе-

лый танец «На болоте», участвовали в музыкальном конкурсе «Угадай песню» и разбудили красавицу Весну.

Спектакль подготовили ученики из кружка «Кукольный театр «Сюрприз» Вероника Волчкова, Анна Ле, Ростислав Фомичев, Ярослав Марковец (все из 4в), Таисия Темникова (4б), Мадина Муродова, Ангелина Татосян,

Маргарита Волчкова, Соня Петрякова (все из 5д), Ева Перевалова, Алиса Смирнова (обе из 5г) под руководством главного библиотечкаря Ольги Хорисовны Савченко.



Марианна Лайкова

## Увлечения

## Мы пропускаем на последних минутах...

Почему проигрыш порой полезнее победы

...Мы играем в Сестрорецке на первенстве Санкт-Петербурга по футболу. Соперник серьезный — команда «Ижорец». Берем верх в первом тайме со счетом 1:0. А во втором пропускаем подряд два мяча. Счет становится 1:2.

Не падаем духом, боремся. И забиваем гол за 10 минут до конца игры! Счет — 2:2. Продолжаем терпеть и отражаем атаки «Ижорца». До конца матча остается две минуты. И тут мы пропускаем мяч в свои ворота. 2:3 — встреча проиграна...

...Когда я пришел в дет-

ский клуб «Надежда», меня приняли ребята и тренер Леонид Геннадьевич. Самое



Фото: admkrai.krasnodar.ru

главное, что наставник и парни доверяют мне. Сейчас я играю в стартовом составе.

Доверие в футболе очень важно, это командная игра. Мы как семья, поддерживаем друг друга, иначе не-

возможно. Да, у нас бывают ссоры, иногда мы спорим и обзываемся, но делаем это по-братски.

Футбол дал мне мотивацию, воспитал стремление быть лучше. Теперь я умею жонглировать мячом, недавно забил свой первый гол за два сезона! Мой партнер отдал пас на пустые ворота, и я точно послал мяч верхом! А еще футбол — жесткий вид спорта. В знаменитой песне «Трус не играет в хоккей» поется и про нас.

...После матча мы идем в раздевалку. Тренер говорит, что после проигрыша жизнь

не заканчивается. Надо не расстраиваться, а учиться на своих ошибках.

Мы не ищем виноватых, пытаемся понять причину поражения. И понимаем, что в таких играх нельзя ни на секунду терять концентрацию.

Через неделю мы снова встречаемся с «Ижорцем». И побеждаем! Вот за эти «качели» я и люблю футбол.



Кирил Лежиков

## Шкодиум

На летних каникулах я планировал встретиться со всеми, кого люблю. Оказалось, что больше всего я люблю постать.

Славик поставил бабушку в тупик, приехав к ней уже толстым.

Чтобы летом хорошо выглядел на пляже, Катя еще с зимы начала подкармливать свою лучшую подружку Наташу.

Лето — это время года, когда матерям необходимо терпение учителей.



Иллюстрация: pricoliska.ru.

Девятиклассница Сидорова начала писать сочинение «Как я провела лето». Вывела заглавие, потом немного подумала и добавила «18+».

Отдыхать надо так, чтобы потом долго не хотелось.

Этим летом хочу поехать за границу. У меня традиция — каждый год хотеть поехать за границу.

Молодой учитель жалуется директору школы:

— Представляете, я их спрашиваю: «Дети, кто взял Бастилию?». А они в ответ: «Мы не брали!». Это же дикость!

Директор: — Да вы не расстраивайтесь так. Дети у нас хорошие. Ну, а если не вернут, в конце года спишем.

## Семь цитат

«Я настолько ленива, что в каникулы просыпаюсь пораньше, чтобы подольше ничего не делать».

«Декабристов ждала гостеприимная Сибирь».

«Моя мама в детстве упала с велосипеда, поэтому я до сих пор не умею на нем кататься».

«Дружба Онегина и Ленского неискренняя, лживая и подлинная».

«Другом может быть собака, кошка, попугайчик или даже книга».

«Буревестник восторженно предсказывает бурю, а пингвин демонстративно держится от него подальше, всем своим видом говоря: «Знаем мы эти ваши метеопрогнозы!»

«Только взялась за ум, а тут каникулы».

**Сельмая ПЕРЕМЕНА**  
Газета МОУ «Всеволожский ЦО» и микрорайона Южный  
Адрес редакции: 188643, Ленинградская область, г. Всеволожск, микрорайон Южный, ул. Невская, д. 10.  
Электронная почта: sremena@yandex.ru  
Тел.: 8-903-097-39-65.  
Газета подготовлена в Медиаобъединении «Сельмая перемен».  
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: 25 мая 2023 года.