

новости нашей школы

# PREO

1505

## **О пятиклассниках от пятиклассников!**

Эмоции о первом месяце в стенах  
гимназии

>>> стр. 7 - 12

## **GYMSPY**

Секретное сообщение от  
секретного штаба!

>>> стр. 15 - 18

## **Слишком много информации об... учителях!**

Интервью ко Дню учителя!

>>> стр. 19 - 32

## **Приветственное слово главного редактора:**

Многое произошло с нашей последней встречи: карантин, летние каникулы, мы снова вышли на уже очную учебу, а также, возможно, вы успели заметить, изменился дизайн нашего любимого журнала PEO1505. Мы очень постарались собрать в этом выпуске самое интересное за прошедшее время!

Вы сможете узнать о юных гимназистах, которые только поступили в гимназию и пытаются освоиться в это непростое время, а также самое интересное об учителях от самих учителей. Мы расскажем, как справиться с осенней хандрой и как найти мотивацию, чтобы учиться, и многое другое!

Поэтому берите горячий чай и усаживайтесь поудобнее!

Приятного прочтения)

**Ваша редакция**

### **Авторы:**

Зацепина Женя  
Масликова Даша  
Усова Катя  
Даньшова Лена  
Бескинская Аня  
Зотова Маша  
Прохорова Даша  
Сверчкова Лена  
Васильева Катя  
Гришина Маша

### **Интервью ко Дню Учителя:**

Брезановская Дарина  
Фадеева Кристина  
Айзенберг Белла  
Жукова Аня  
Ермашенкова Юля  
Куркина Ника  
Кузнецова Маша  
Козлова Алёна  
Вишневская Маша  
Барышниковая Таня

### **Редакторы:**

Ю.А. Орловская  
Д. Макаревич

### **Помощник редактора:**

К.С. Оловенцова

Редакция находится по адресу:

г.Москва,  
ул. 2-ая Пугачевская, д. 6А

### **Фото:**

Гуманова Даша

# Карантинное лето



Вот и закончилось наше карантинное лето. Все пошли в школу наполненные новыми впечатлениями, каждый провел лето по-разному. Мы ворвались в новый учебный год с новыми силами, предлагаю узнать, кто и как провёл своё лето на удаленке!

Я вот лично все лето провела на даче, в компании друзей, купаясь в Волге и наслаждаясь деревенской природой. Я ни о чём не жалею! Мне не хватало этих родных мест, а карантин дал мне возможность отвлечься от гаджетов и городской жизни. Мы встречали рассвет, ходили в поход, прыгали в воду с железнодорожного моста и собирали клубнику с огородов. К сожалению, я не смогла в этом году слетать за границу и попутешествовать, но я думаю у меня ещё будет возможность наверстать упущенное! Я никогда не забуду это лето!

А еще я решила поспрашивать наших любимых учителей про их лето, и **Долотова Елена Юрьевна** рассказала про своё очень насыщенное и интересное лето: “Это лето я провела со своей большой семьей, которая не любит сидеть на месте и обожает путешествовать. Я побывала в Карелии, Новороссийске, мы ездили на Волгу.

Самое большое впечатление на меня произвело соляное озеро Баскунчак на границе с Казахстаном в Астраханской области. И конечно, деревня, в которой мы собрались всей семьей с бабушками и с дедушками. А еще я побывала на разных выставках, которые начали открываться после карантина. Побывала в музее в Казани, на экскурсии в Волгограде и на художественных выставках в Третьяковской галерее. Давно у меня не было такого замечательного лета!”



Вот как прошло лето у **Кирилла Шуракова из 9“Б”**: “Из-за того что была пандемия, границы всех стран мира были закрыты, и моя семья никуда не смогла уехать, поэтому я провёл в основном все лето дома. В июне ещё была чрезвычайная ситуация, поэтому я никуда не выходил и ни с кем не виделся и проводил время дома, общаясь с друзьями по интернету. Примерно в конце июня ситуация улучшилась, но лично мне было немного страшно выходить куда-то до середины июля. С середины июля мне уже совсем наскучило сидеть дома, и я начал все чаще выходить на улицу и гулять с друзьями. Мы начали все больше гулять и ездить в самые разные места. Пожалуй, это лето было очень странным и необычным, но все-таки вся эта ситуация с вирусом дала новый опыт, и это было интересно”.



И **Аня Бескинская из 9 “Б”** поделилась впечатлениями о лете в карантинное время:

“Мое лето было достаточно скучным в этом году как раз из-за карантина, так как у меня оборвалась куча планов. В основном я моталась между дачей и Москвой. Сначала я очень расстраивалась, так как не смогла никуда поехать, но потом поняла, что мне дано время для того, чтобы развиваться, и я начала много учиться и изучать новое.

Я разбиралась в олимпиадах, прикладных технологиях, и оказалось, что это безумно интересно. Я проводила за этим по 5 часов на день. Конечно, я также и гуляла со своими дачными друзьями, особенно вечерами, и это тоже было важной частью моего лета. И в конце лета мы поехали с классом на «пикник», это было очень ярким воспоминанием, которое показывало, что даже без выездов за пределы МО можно здорово провести лето и радоваться этим третьим месяцем отдыха!”



**Лиза Сумарокова из 9 «А»** рассказала, что это лето провела на даче с семьей все 3 месяца. Лето было очень тёплым и душевным. По словам Лизы, за этот срок их семья очень сплотилась, ибо времени в обычной жизни все вместе проводили мало. А ещё они завели собаку, малыша корги, который принёс в их дом кучу счастья и позитива.



**Полина Орловская из 9 «Б»** пишет:

Лето 2020 началось с плохой новости, карантин продлился еще на несколько месяцев. Как-никак изоляция дала о себе знать. Сначала я была расстроена, что все поездки отменились и придется все лето сидеть на одном месте: (Но благодаря моим родным и друзьям мы сделали это лето запоминающимся. Мне удалось вырваться в Питер со своими друзьями, побыть с родителями на даче, много гулять на свежем воздухе, еще нам удалось устроить со своим классом маленький пикник.))) Все было в меру! И я могу точно сказать: мое лето было очень насыщенным для карантинного времени!

“Мое карантинное лето прошло просто прекрасно, хотя я думала, что лето будет, мягко говоря, не очень. Я съездила в языковой лагерь, в котором нашла много друзей и людей, с которыми мне действительно комфортно находиться рядом”, - поделилась с нами **Лена Сверчкова из 7«Б»**.”

А это рассказы девочек из 5 класса про их летние каникулы.

**Лера Серегина:** “ Я провела лето на турбазе в дачном доме. Я купалась в пруду, собирала грибы в лесу и играла с друзьями. А еще я съездила в Санкт-Петербург, было здорово и мне очень понравилось!”

**Ивана Томова:** “ Летом я была в Подмосковье, в Великом Новгороде и в Переславле-Залесском. Я гуляла с друзьями и ходила в Панда-парк. Карантин мне не помешал насладиться летом!”

**Лиза Карпова:** “ Я отдыхала на даче, гуляла с подружками, купалась в карьере и прыгала на батуте. Я очень скучала по школе и в конце лета готовилась к школе и повторяла все предметы”.

А вот как провела лето **Аня Рябинина из 7 «Б»** класса:

“Мое лето было очень увлекательное. Естественно, мне не хватало моего класса, я очень скучала. За это лето я научилась ездить на мопеде. Мы с папой ездили на рыбалку. Мы даже поймали щуку на 8 кг. Кроме рыбалки, я ещё каталась на памп-треке, там проходили соревнования, и я даже заняла первое место. Главное, что я поняла за это лето, что надо ценить каждую минуту!”



В общем, в этом году у всех было очень разное и интересное лето! Ребята поделились с нами своими историями про их Карантинное Лето 2020. Здорово, что никто не скучал и многие провели время с пользой и попробовали что-то новенькое)

Я лично рада, что в этом году мы попробовали новый формат отдыха и общения. Я это лето провела в чудесной компании и завела много новых знакомств несмотря на карантин!



## О пятиклашках от пятиклашек!

и не только!

Первый месяц учебного года в этот раз пролетел особенно быстро. Очевидно, сказывается необычно большой перерыв в школьной жизни: все соскучились по живому общению с друзьями и коллективом учителей.

И все же мы уже месяц провели в стенах нашей гимназии. А значит пора узнать о первых впечатлениях тех, кто только входит в нашу непростую гимназическую жизнь.

Поэтому я расспросила о первых впечатлениях от гимназии пятиклассников и узнали мнение их классных руководителей об их кураторстве, а также их мнение по поводу новых гимназистов.

**К кому ты обращаешься, если тебе нужна помощь? Почему?**

*“Часто на этаже я могу встретить своего шефа, он всегда готов помочь. Если их нет, то подхожу к учителю, спрашиваю как пройти к нужному кабинету и он может даже рассказать больше про этот кабинет. Например, какие там уроки проходят, какие учителя там преподают и он примечателен. И я сразу узнаю историю кабинета”.*

**Карташова Софья 5 “Б”**

*“Я скорее всего обращусь к учителю, который будет проходить мимо или к кому-нибудь знакомому, ведь у меня их тут тьма тьмуцая и попрошу, чтоб он помог мне. Либо я пойду к шефам, потому что мы с ними очень тесно общаемся, они часто приходят к нам, мы общаемся, и они нас могут угостить чем-нибудь, а еще с ними очень интересно”.*

**Билалова Соня 5 “В”**

*“Я бы наверное обратилась к учителю, ведь в гимназии они очень добрые. Или же к шефам, потому что мы с ними очень хорошо общаемся, как друзья, и они всегда готовы нам помочь”.*

**Наибова Айсель 5 “В”**

*“Я зайду в учительскую и спрошу у Ирины Павловны, потому что она всегда есть в учительской и ее просто найти”.*

**Александрова Юлия 5 “А”**

**Какое было Ваше первое впечатление о гимназии? Оправдались ли Ваши ожидания?**

*“Казалось, что гимназия такая огромная, но когда ты в ней находишься, уже все знакомо, она будто становится меньше. Еще в здесь очень интересно преподают. В обычной школе, например, скажут: “Идите учите параграф шестой”, а в гимназии с тобой поиграют, расскажут какую-то дополнительную информацию, добавят что-то от себя.*

*Мои ожидания от гимназии оправдались, я думала, что в ней будут учить грамотно и все будут очень добрые. Сначала я правда думала, что коридоры в ней будут запутанные, и будет много маленьких кабинетов, и я буду путаться”.*

**Карташова Софья 5 “Б”**

*“В гимназии круто, здесь много нового, есть шефы и новый коллектив. Почти все мои ожидания от нее оправдались, я тут раньше бывал, потому что моя сестра тут училась, поэтому я уже частично знал каково тут”.*

**Гречухин Ярослав 5 “Б”**

*“Мне гимназия уже была знакома, потому что когда моя сестра тут училась, я нередко приходила с ней сюда. Мои ожидания оправдались, в гимназии очень дружеская атмосфера и все учителя тут позитивные и добрые”.*

**Варако Олеся 5 “А”**

*“Я сразу поняла, что тут всегда будет весело и я никогда не буду скучать. Что в гимназии никто не будет тебя презирать за плохую оценку или за то, что ты себя плохо вел. Здесь я чувствую себя как дома. Каждое утро, когда я собираюсь выходить в гимназию, папа говорит мне: “Хорошего тебе дня”, а я ему отвечаю, что в гимназии плохого дня не может быть.*

*Все мои ожидания по поводу гимназии оправдались, все еще лучше в 1000 раз, чем я могла подумать”.*

**Биланова Соня 5 “В”**

**Что Вам больше всего запомнилось в первый день?**

*“Как я первый раз увидел свою классную руководительницу, Татьяну Андреевну, и своих одноклассников, с некоторыми мы сразу подружились. Моя классная руководительница не только мой куратор, но и моя учительница английского языка, она очень добрая и открытая. Мы с ней часто общаемся вне уроков, мы обсуждаем какие-то классные дела, день учителя”.*

**Гречухин Ярослав 5 “Б”**

*“Самым интересным оказался тренинг с Ольгой Михайловной, там мы рассказывали про себя и делились чем-то интересным о себе”.*

**Александрова Юлия 5 “А”**

*“Мне было важно, что в гимназии много людей моего роста, потому что в прошлой школе я была самая высокая в параллели. Тренинг был очень полезным, потому что мы многое узнали друг о друге”.*

**Рымарь Валерия 5 “А”**

*“Больше всего мне запомнилось мое первое впечатление о моих одноклассниках, о том как мы запускали шарики, это было очень прикольно. Мы выходили на улицу и отпускали шарики, загадывая желание. у меня замечательный классный руководитель, Александра Андреевна, она чудесный человек и учитель”.*

**Гран Эльмира 5 “В”**

*“Наверное мне больше всего запомнилась радость учителя от преподавания у новых учеников. Также у меня очень хорошая классная руководительница, Елена Игоревна, она общается с нами не только в классе, понимает нас, помогает придумывать нам сценку на День учителя”.*

**Варако Олеся 5 “А”**

*“Наверное больше всего запомнилось время, пока мы стояли у школы и я очень хотела зайти внутрь. В гимназии очень уютно, в ней есть какая-то своя атмосфера.”*

**Варламова Эва 5 “Б”**

**Оправдалось ли Ваше ожидание/реальность от первого кураторства в гимназии?**

*“Если рассматривать кураторство, как вариант классного руководства, то оно не первое, ведь все 27 лет пока я работала, я была классным руководителем, поэтому опыт у меня есть. Но в гимназии же он первый. Разумеется определенные ожидания были, но пока не все оправдались”.*

**Елена Игоревна Калинина**

*“Кураторство(классное руководство)не первое, поэтому ожидание/реальность без сюрпризов”.*

**Татьяна Андреевна Ильина**

*“У меня очень интересные ощущения. У меня бывает в жизни, когда я не очень осознанно оказываюсь в какой-то ситуации, так вот это кураторство - это осознанный выбор. В феврале я поняла, что мне хочется работать со своими детьми, начать со своим классом собственное дело. Поэтому это редкий случай, когда это прям осознанный выбор, даже институт таким не был. Я очень нервничала в конце мая/начале июня, потом перестала, а почему-то в августе опять начала. Ведь родителей детей я видела один раз онлайн, они приведут своих детей первого сентября, которых я в глаза даже не видела”.*

**Александра Андреевна Королева**





**Какое было Ваше первое впечатление от Вашего класса?**

*“Их так много, их 34 человека. Я их целую неделю учила кого как зовут, но все довольно быстро получилось”.*

**Елена Игоревна Калинина**

*“Первое впечатление было настороженное: вот бы так всегда!!!)”)”*

**Татьяна Андреевна Ильина**

*“Я стояла первого сентября с табличкой и ко мне начинают собираться дети. Кто-то с кем-то разговаривает, они друг друга видели, а я их нет. Они где-то кучкуются, но не рядом со мной, однако здороваются. Эти ощущения невероятны, ведь это мои дети и я этого хотела. Все они абсолютно разные и по разговорам, и по поведению, и по внешности”.*

**Александра Андреевна Королева**

**Что Вы пожелаете, посоветуете своему классу?**

*“Пока есть только одно наставление - расти, развиваться, ставить цели и стремиться их достигать, а как это сделать, мы уже будем учиться”.*

**Елена Игоревна Калинина**



*“Пятым классам желаю сохранить их энтузиазм, стремление к победам, а также найти настоящих друзей и верных товарищей”.*

*Советую не унывать, если что-то не сразу удаётся, а воспринимать это как повод для того, чтоб еще лучше разобраться в чем-то и двигаться только вперед!”*

**Татьяна Андреевна Ильина**



*“Однозначно я хочу, чтоб это были хорошие люди. Для меня не так важна учеба, у каждого что-то получается, а что-то нет. Но я хочу, чтоб они были честными, это очень ценно, добрыми, отзывчивыми, чтоб они научились не проходить мимо и всегда хотели помогать. Это я бы пожелала всем пятым классам. Я считаю, что важно уметь находить себе занятие, чтоб тебе не было скучно. Я, например, не знаю, что такое “скучно”, я всегда найду чем себя занять. Если человеку нечего делать значит, что что-то не так, что он не придумал чем себя занять”.*

*Мой самый главный совет - нужно стараться, когда ты это делаешь, люди с которыми ты начинаешь работать не хотят тебя бросить, ведь они видят, что даже если у тебя что-то не получается, то ты все равно не опускаешь руки и идешь дальше. Как бы это банально не звучало, но это действительно помогает. Никогда не стойте на месте и не удовлетворяйтесь полученным результатом, если ты не готов сам учиться - учи других, в любом случае научишься чему-то новому”.*

**Александра Андреевна Королева**





# Новые правила школы

Что такое правила? Это знают все, но для чего их придумали? Некоторые считают, что правила - это хорошо, ведь без них мир погрузился бы в хаос. Другие считают, что правила - это ограничение твоей свободы, ведь её никто не должен отнимать, верно? Нельзя точно сказать, кто прав, ведь с какой-то стороны все правы в данной ситуации.

К чему же я клоню? При данной обстановке вирус, под всем известным именем Covid-19, мутирует и наносит новые удары.

Все считают, что здоровье важно, но ведь другие факторы не менее важны: обучение, работа, движение социальных дисциплин и науки. И при всех обстоятельствах было решено: поставить ограничения и правила поведения в разных местах.



В нашем случае мы берём школу, в родной гимназии учится большое количество человек. Также контакт с людьми может привести к заражению. И теперь по новым правилам мы не можем пересекаться с другими классами. Помимо этого, было установлено ещё большое количество правил.

В итоге я хотела бы сказать, что расстраиваться и грустить из-за этого не стоит, ведь мы справимся!!!

# Послание от 11-х

Вам не кажется, что в красных стенах чего-то не хватает? А может... кого-то? Если вы заметили отсутствие тех, чьим главным хобби на оставшееся время в гимназии является подготовка к ЕГЭ, то поздравляю, вы прошли тест на внимательность! Когда нас оповестили о том, что последний год школьной поры мы будем учиться в синем здании, честно, мне стало грустно и страшно. В пятом классе я была на седьмом небе от счастья из-за того, что перевелась в гимназию. С годами моя любовь только крепла, я привыкла к этому месту и людям в нём. Но не всегда всё складывается так, как мы хотим, обстоятельства вынуждают нас выходить из зоны собственного комфорта.

Немного о жизни старшеклассников в школе напротив. Перемены стали больше, а людей меньше – непорядок. Особенно тяжело тем, кто вёл активную гимназическую жизнь и пытался участвовать во всех мероприятиях и выездах. В одиннадцатом классе туго со свободным временем, уже сейчас я это чувствую, а мы ещё и оказались «вырваны» из гимназической атмосферы. Однако есть один большущий плюс, который для выпускного класса является решающим, – концентрироваться на учёбе стало легче, созданы все условия для эффективной работы. Мы стали более производительными – одиннадцатиклассники практически каждый день думают о концепте выпуска и новых видеороликах! Ведь именно так мы можем поддерживать крепкую связь с нашей школой.

С учениками синего здания мы вообще не видимся, только если кто-то из самых младших не забежит к нам, чтобы пошуметь и напомнить, какими мы были энергичными, когда только пришли в гимназию. Границы между классами нашей параллели почти стёрты. Мы все тесно общаемся и работаем каждый день, а общие трудности сблизили нас как никогда :) Самыми старшими среди красных стен стали девятые классы. Прошло совсем немного времени, но ребята уже придумали и реализовали идею с коробочкой для писем. Каждый желающий может отправить другому гимназисту небольшую открытку или приятный подарок. Очень рассчитываю на девятиклассников и надеюсь, что они не сбавят темп!

Сейчас ведётся активное обсуждение обустройства нашей рекреации: места, где мы проводим всё учебное время. Наш дом ещё строится, мы стараемся создать свою карманную гимназию. Не вешайте нос и помните, что рядом ваши старшеклассники, которые всегда готовы помочь! Всё, что ни делается, всё к лучшему!





# GYM SPY



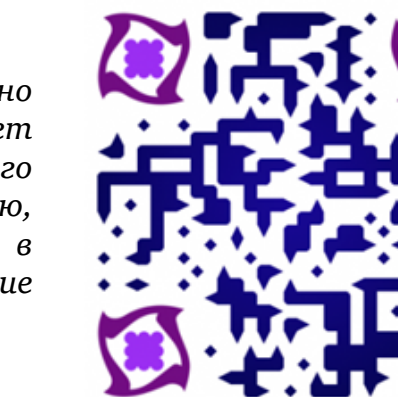
Всем привет, на связи GYMSPY! Не знаете, кто мы? Значит, мы хорошо справляемся со своей работой, ведь GYMSPY – лучшее секретное агентство! Наши шпионы работают повсюду, но никто об этом не догадывается. Однако настало время перемен. Один из наших штабов – небезызвестный вам Прео.ТВ рассекретили, поэтому мы посоветовались и пришли к выводу, что нам необходимы новые силы, «свежая кровь». Так и родилась идея открыть академию для юных шпионов.

Разведчики были отправлены во все уголки мира с целью найти молодые умы. Наш выбор остановился на Школе 1505. Бывшая гимназия-лаборатория прославилась своим неординарным подходом к обучению, а также умением находить и раскрывать таланты.



Вербовка началась 1 сентября, когда в здание гимназии были зачислены 5-е классы. Каждый новобранец получил секретное послание, в котором опытный шпион делился своими секретами и советами. Многочисленные конкуренты отдали бы многое, чтобы хоть одним глазком увидеть эти секретные материалы.

Возникла новая проблема: небезопасно собираться большими группами, это может привлечь слишком много нежелательного внимания и поставить под угрозу всю академию, ведь враги не дремлют. Поэтому занятия в академии перевели в новый режим. Шпионские сети проникли в интернет.



Вы можете смотреть видеоуроки на нашем канале на ютубе «GYMSPY». Полезные материалы, конкурсы, секреты и советы будут выкладываться в инстаграме @tata.gimnazista и в группе ВК «GYMSPY 1505». Не забывайте читать нашу колонку в газете «Пугачевка 6», ведь тут будет публиковаться уникальная и полезная информация!

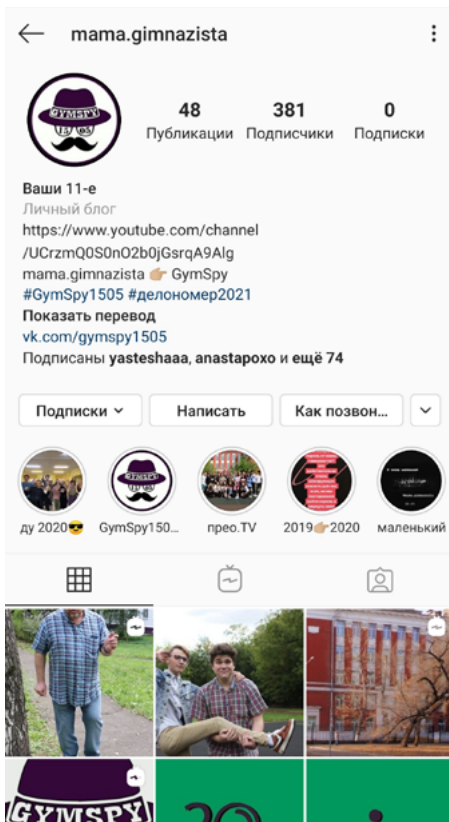
Присоединяйтесь! Станьте частью GYMSPY и расследуйте дело №2021 вместе с нами!

Мы решили не ограничиваться знакомством, поэтому тебя ждет парочка интересных заданий.

Начнем обучение шпионскому мастерству с азов, а именно с шифровки сообщений. Это необходимый навык в нашей работе. Ниже представлены несколько сообщений от нашей команды, которые были засекречены при помощи известных шифров. (Кстати, господин Виженер просил передать тебе привет.) Твоя задача проста – нужно подобрать правильный шифр. Так уж и быть, поможем тебе немного, первое задание все-таки. Ключом к разгадке будет место, объединяющее нас всех. Желаем удачи!

### Шифр №1

тцхпезъсеък аеиз, мгъяйясбют  
пцмхижлзя! аеин тжишьсд щяфбхврцкяе  
ъним шнфмьим, ыбсс аяиусю дърбт  
йчжрипюаомдрд (ънгшигг уэбчм,  
адп щсяпмус л ъонжмцзз ѓмъокч  
ггцх ёахмяочон). уон зкцзпамбы сы  
ъттмщозцхм? лрутм, ысэеше сю хыфеае  
феиуааъерв ысъ, чъч сю зоцямбыфз  
ънсъчюьщ елмцнп цмёес чпёиъцззязл,  
чрыиф сж рию. тсус сю нёт нм шнрзш,  
ао цымюцс аы йюнжсей в щчрхио ыаани  
нчцннд! мгшхёи тчгскал фшижц  
«бышоуигрц вохьяр» цмъ в усцрдс  
яоцйшзцхм в рцрхипюаф, ассйз эрцтсл  
чбццрикаяцйт пцъбввсыим. пзгх, рь  
стчпст оятшнцл!



### Шифр №2

Йяёгъи тбяёяэшзи рдаю взлмяжзрс жмяй-  
нл р сбнпцдрсбнл вптооъ «Гяисд сямй»  
(рсъгмн мд жмясы). Мячзл кэазлъл спдй-  
нл, йнмдцмн, юбкюдсрю «Лякдмыйзи».  
Цснаъ онктцзсы мявпягт жя пярчзуп-  
нбйт жягямзю, мяозчзсд мял б кзцмъд  
рннашдмзю б змрсявпялд рспнцйт зж  
ьсни одрмз!

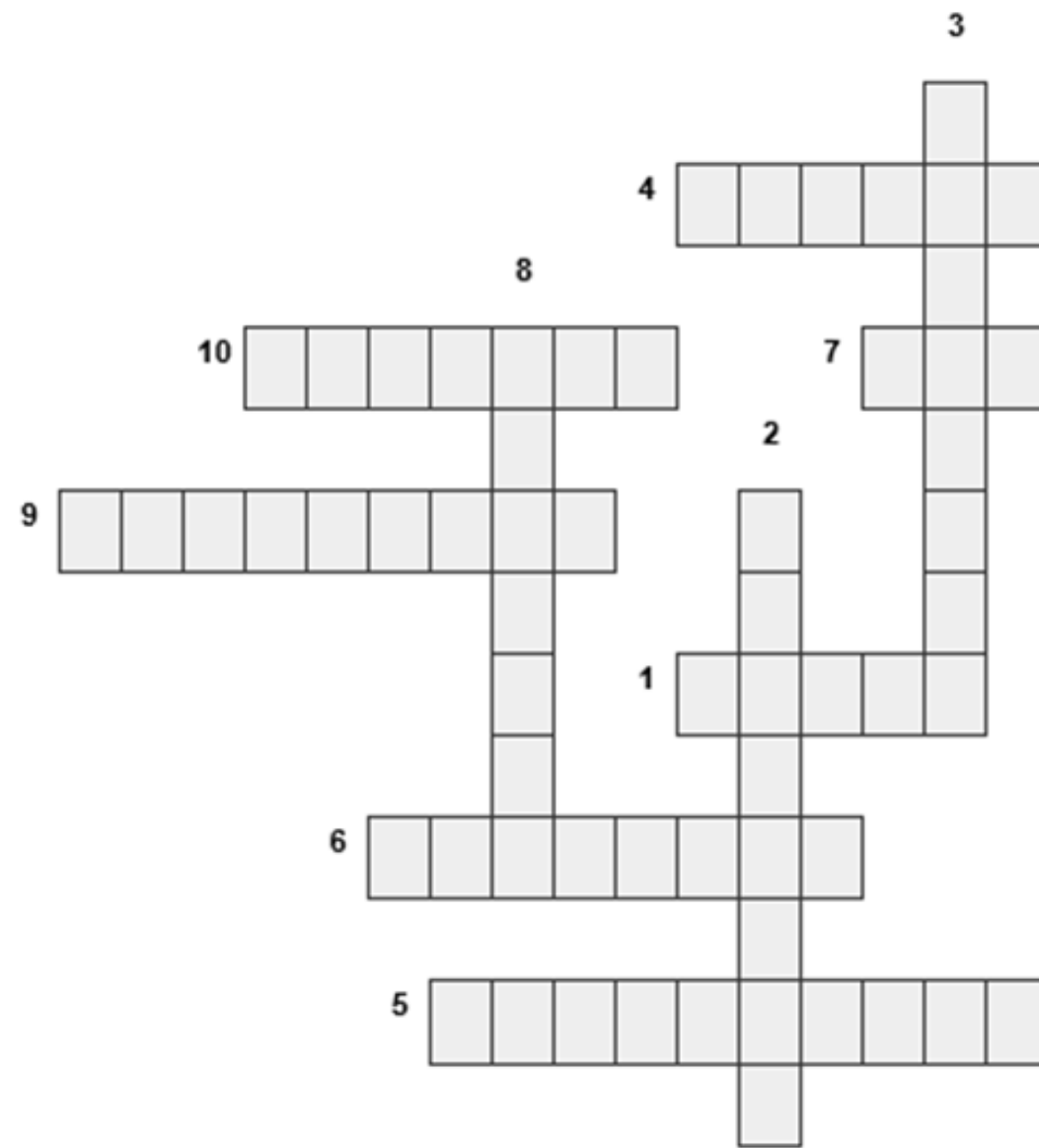
Мы подготовили для вас небольшой кроссворд, основанный на вопросах о нашей школе и ее обитателях! Присылайте фото решенного кроссворда на наш аккаунт и получайте приз!

### По вертикали:

- 1) Какой предмет больше всего НЕ любит Терехов?
- 2) «Спокойно, Маша, я Дубровский» - чья это крылатая фраза?
- 3) Кто из учителей является ходячей рекламой известного журнала?
- 8) Кто часто приглашает всех фотографироваться в центр?

### По горизонтали:

- 4) Кто любил рассказывать анекдоты на уроках философии?
- 5) Кто избирался в депутаты и ходил на Волге в шортиках?
- 6) Кто предлагает ученикам притвориться мебелью?
- 7) Чье оперное пение можно ставить вместо будильника?
- 9) Чья фамилия схожа с шахматной фигурой?
- 10) Кто из учителей читает рэп?





# Все, что вам нужно знать об учителях!

**Кем бы вы могли работать, если бы не пошли преподавать?**

- Может быть гейм-мейкером, может быть инженером, может быть строителем... но скорее всего я бы все равно параллельно бы преподавал.

**Что вы думаете о мультсериале «фиксики» с точки зрения физики?**

- Конечно современные мультики не сравнятся со старыми советскими... Но «фиксиков» я иногда смотрю. Больше правда люблю «Пин-код».



**Ветюков Дмитрий Алексеевич**

**Ваше любимое воспоминание из детства?**

- Чёрное море, горы Северного Кавказа, темное небо с огромными звёздами, которые можно было достать рукой ( мое ощущение) и большая поляна, светящаяся в ночи от светлячков.

**Как бы вы хотели провести свое идеальное лето?**

- Всей семьей, путешествуя по Испании или Италии (история, архитектура, природа).



**Ильина Татьяна Андреевна**

**Ваш любимый фильм?**

- Полианна. За то, что он учит смотреть на жизнь с долей оптимизма и в каждой трудной ситуации находить положительный момент.

**Кем вы хотели стать в детстве?**

- Не помню уже, кем хотела стать, но точно не учительницей. Это была случайность).



**Давыдочкина Светлана Васильевна**

**Самое яркое воспоминание из детства?**

- У меня было очень счастливое детство, поэтому остановиться только на одном воспоминании трудно. Это целые эпизоды. Например, поездки в пионерские лагеря - с дискотеками и кино под открытым небом, с зарницами и пионерболом, с бессонными ночами и нарушениями дисциплины)) Или первое путешествие в горы на Домбай, где я впервые узнала, что можно быть в лыжных штанах и купальнике одновременно, а еще там я первый раз села на лошадь. И, конечно, одними из самых ярких были годы учебы в Гимназии, где я встретила лучших учителей и поступила в театральную студию.



**Герасимова Дарья Михайловна**



**Долотова Елена Юрьевна**

**Какое Ваше любимое направление в живописи?**

- Любимое направление? В течение дня происходят различные события, я переживаю разные эмоции, поэтому я не могу выделить одно направление. Но за день я могу не раз посмотреть картины Поленова и Ларионова, люблю Верещагина и Хokusая. Мне по душе символизм Дюрера и абстракции Кандинского. Всё зависит от того, что я переживаю в данный момент.

**Какое Ваше любимое воспоминание из детства?**

- Я училась в 3 классе, во вторую смену. Уроки любила делать, слушая радио. И 12 апреля услышала о запуске первого человека в космос. Это было просто потрясение для меня! Мне посчастливилось потом увидеть Юрия Александровича в живую на Красной площади во время парада 7 ноября. Мы были на трибунах с папой, а он стоял на Мавзолее. Для своих современников он был настоящим кумиром!

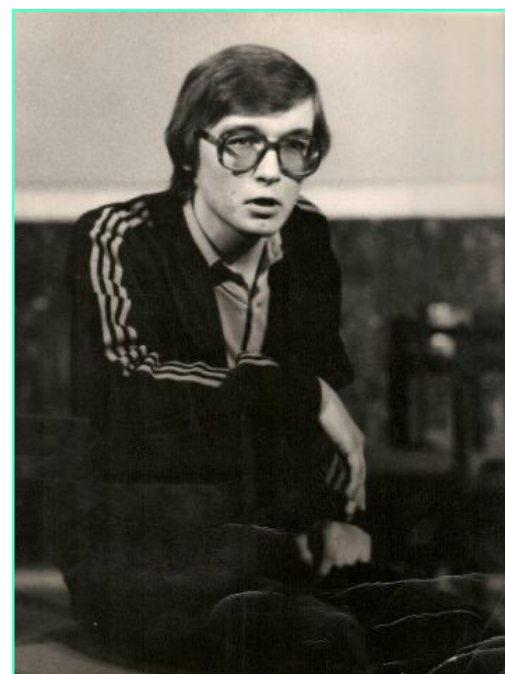


**Илларионова Татьяна Ивановна**



**Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать современный человек?**

- На мой взгляд, нет такого понятия – современный человек. Вернее, это очень условное понятие. Мы отличаемся от тех, кто был до нас, то есть – несовременных людей, только тем, что умеем пользоваться смартфонами, понимаем, что такое вай-фай, катаемся на сигвеях... ну, вы поняли. Поэтому полноценный современный человек должен обладать тем же качествами, что и раньше: добротой, честностью, благородством, интеллигентностью, желанием развиваться, умением и потребностью любить кого-то кроме себя. Хотя, конечно, мир с каждым десятилетием становится все более жестоким, и быть человеком – все сложнее. А кто-то обещал, что будет легко?



**Терехов Вадим Александрович**

**Какими качествами, по Вашему мнению, должен обладать педагог?**

- Я считаю, что педагог должен быть творческим человеком, а также неунывающим и терпеливым.

**Какие предметы были Вашими любимыми в школьные годы?**

- Любимые предметы в школе алгебра и геометрия, история и обществоведение, физкультура.



**Бурикова Ирина Валерьевна**

**Можете ли Вы дать советы тем, кто хотел бы начать углубленное изучение иностранного языка?**

- Углубленное изучение. Наверное, самое главное не лениться и учить все, слушать аудио и смотреть много видео на языке.

**Какой у Вас был любимый предмет в школе?**

- Биология у Веры Федоровны Морозовой.



**Афонкина Светлана Александровна**



**Ищенко Светлана Юрьевна**

**Какой у Вас любимый фильм?**

- Мой любимый фильм последнего времени «Вкус солнечного света». Эта семейная сага. На примере одной семьи перед нами разворачивается история практически всего XX века. Главную роль, вернее роли нескольких мужчин одной семьи в разные годы играет обожаемый мною Рэйффайнс. Я и решила посмотреть этот фильм только из-за его участия, отыскав это название в фильмографии актера. Для меня главное в этом фильме это компромисс в человеческих отношениях, есть ли у него границы, и, главное, как эти границы определить...

**Есть ли у Вас любимые произведения/ авторы? Какие?**

- Скажу честно, что после тяжёлого и эмоционального дня не хочется читать информационную литературу. Поэтому я предпочитаю фэнтези. У меня есть давно много любимых авторов: Фандорин, Акунин, Лукьяненко, Стругацких. И одно из самых моих любимых произведений: "35 кило надежды" Анна Гавальда. Очень люблю книги с хорошим концом. Ну и конечно самая моя любимая литература это дипломные работы моих учеников.



**Смирнова Ольга Михайловна**

**Есть ли у Вас любимые произведения/ авторы? Какие?**

- Самое моё любимое произведение это рассказ Майкла Гелприна "Свеча горела". Это фантастический рассказ из разряда антиутопий. Речь идет о будущем, когда ввели новую систему образования, не требующую наличие учителя. Главный герой, учитель литературы Андрей Петрович остается без работы и без надежду на работу, поскольку профессии "учитель" больше нет. Так же я очень люблю все произведения Константина Паустовского.

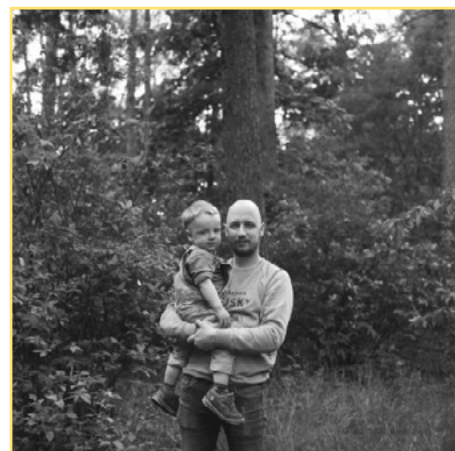


**Шахова Татьяна Борисовна**



**С какими философами Вы общались/хотели бы пообщаться?**

- Я общался с Петром Владимировичем Рябовым. Это российский философ, историк и публицист, исследователь истории и философии анархизма. Центральные проблемы размышлений и исследований П. В. Рябова — экзистенциальная проблематика в современной культуре и история освободительных социальных движений. Так же я хотел бы пообщаться с Сократом и Августином Блаженным



**Кириллов Дмитрий Анатольевич**

**Какие качества гимназиста/ученика Вы цените больше всего?**

- Если коротко, то гимназист для меня — это человек, а не отдельный объект. И если мне на выбор два качества, то порядочность и чувство юмора.



**Бутримова Онега Михайловна**

**Что вам нравится делать в свободное от работы время?**

- В свободное от работы время я люблю путешествовать и заниматься спортом. Мы с семьей часто едем куда «глаза глядят» в выходные, а на месте ориентируемся куда пойти и что смотреть. Из спорта сейчас остался волейбол в Раздорах (в лесу), каникросс и скиджоринг, правда, собаки (у меня две хаски) уже на пенсии, поэтому все скромно.



**Кудряшова Елена Евгеньевна**

**Что вам нравится делать в свободное от работы время?**

- Читать умные книги.

**Есть ли у вас домашние питомцы?**

- Питомцев нет, аллергия развивается быстро, а рыбки не выживают, но люблю котов.



**Усинский Александр Станиславович**

**Расскажите про свои увлечения.**

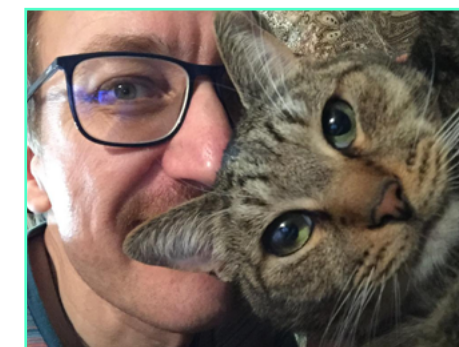
- Увлечения — с ними все просто. У меня их нет, как и хобби, если это не одно и то же. Раньше были. В юности — походы, горы, пещеры. Потом — гитара, шитье, всякое рукоделие. Но все подилетантски. Кроме, пожалуй, шитья церковных облачений, это я хорошо делала. Но для всего это надо время покоя. Его нет сейчас. Зато в разных уголках жизни постоянно выскакивают важные дела, которые необходимо сделать в ближайшие сто лет или сию минуту. Я учусь и начинаю делать, и это приносит радость.



**Ноздрачева Анна Николаевна**

**Как вы считаете, какие качества самые важные для гимназиста?**

- Самое важное качество для гимназиста — быть равнодушным человеком. учиться, думать о других, поступать с окружающими так, как бы ты хотел, чтобы поступали с тобой, быть ответственным за себя и за других, думать о стране, быть веселым и находчивым.



**Рудаков Владимир Николаевич**

**Любите ли вы путешествовать? В каких странах/городах были?**

- Я не могу сказать, что я люблю путешествовать, я в основном домосед, но так случилось, что я действительно какое-то время, не то чтобы путешествовал, сколько ездил в поездки, связанные с работой. Поэтому я был в Китае, был в Америке, в вопросах посещения школ, ну и понятно, был в странах СНГ: в Белоруссии, на Украине. Еще был в Лондоне, то есть в Англии, если брать страну. Практически везде я был по вопросам школ.



**Наумов Алексей Леонидович**



**Как вы относитесь к домашним животным? Хотели бы завести себе кого-нибудь?**

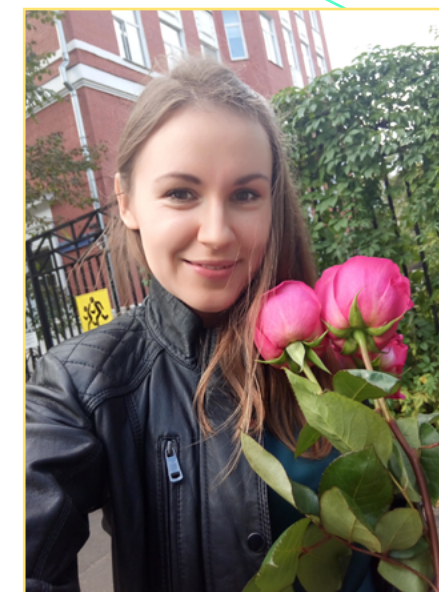
- К домашним животным отношусь очень хорошо. Это член семьи. У нас всегда были кошки. Разных пород, разных характеров, но все очень ласковые и умные. Хочу собаку. Но пока у меня не хватает времени для ухода и воспитания. Никогда не задумывалась о том, какой это серьезный процесс (я о воспитании).



**Дегтярева Татьяна Владимировна**

**Вас долгое время не было в школе, многое ли изменилось за время вашего отсутствия?**

- На самом деле, эти три года пролетели в одно мгновение, поэтому придя в школу снова, у меня было ощущение, что я никуда и не уходила. Все как «вчера»: та же душевная атмосфера, приятные лица, радостные ребята. Но, конечно, меня удивили мои ученики! Куда подевались эти наивные детки? Передо мной стоят красивые девушки и юноши (некоторых я даже не узнала) со своим стилем, своими мыслями, но такие же доброжелательные.



**Кудинова Анастасия Юрьевна**



**Какие жанры кино вы предпочитаете? Почему?**

- Жанры кино - приключения, фантазии. Мушкетеры, гардемарин, Властелин колец, Марвел. Потому что в жизни сказки и романтические/героические приключения случаются редко - а очень хочется чудес и алых парусов!

**Малиновская Мария Владимировна**



**Вы - учитель физики. Ведете ли вы сейчас уроки? Если нет, скучаете ли вы по преподаванию?**

- Сейчас не преподаю и очень скучаю по урокам.

**С вашим плотным графиком, остается ли время на хобби, какие-то увлечения? Если да, то чем вы занимаетесь в нерабочее время?**

- Хобби - театр. Хожу много.

**Шандалов Григорий Борисович**

**Вы недавно сами закончили школу. Какие это ощущения, учить детей, когда недавно, вы сами были на нашем месте?**

- Мне приятно работать с детьми. Я считаю, что нет ничего лучше работы с детьми. Дети готовы любить тебя просто за то, какой ты есть, а если ты ещё и профессионал, то эта любовь возрастает экспоненциально. Так как я не так давно сам закончил школу, я стараюсь дать детям больше того, чего не хватало мне: дружеской заинтересованности, позитива, энергии, юмора и, конечно, знаний. Знаний не только предметных, но и каких-то жизненных вещей.



**Вин Матвей Юрьевич**

**Какой(ие) у вас любимые жанры кино? Почему?**

- Я люблю историческое кино и комедии. Комедии создают позитивное настроение, столь необходимое в жизни. Исторические - помогают взглянуть порой на неожиданную страницу истории, вызывают желание больше узнать, почитать о том или ином периоде или той или иной стране, которые раньше не попадали в сферу интересов.



**Ошур Ирина Павловна**



**Любите ли вы домашних животных? Хотели бы завести себе кого-нибудь, или может быть у вас уже есть?**

- Я всегда любила животных. Но я понимаю, что физически не готова к утренним прогулкам с собакой. Поэтому мой идеальный вариант - это кошки. С детства у нас дома всегда жили эти мурчащие создания. Сейчас со мной живет бенгальская мраморная кошка - Бенья. Мне ее подарила подруга несколько лет назад, сказав, что мы очень похожи. Этот маленький котенок был привередлив в еде, не умел мяукать и с большими глазами. Сейчас этот котенок вырос в прекрасную «рысь». Она охотится на все, даже на свой хвост. Она любит прятать его под подушку, а потом она бросается на него. Так мы можем провести несколько часов) Она у меня страненькая, конечно, но зато очень умная и красивая, как я!)



**Орловская Юлия Алексеевна**



**Оловенцова Ксения Сергеевна**

**Кем вы хотели стать в детстве, в подростковом возрасте? Кем бы вы стали, если бы не профессия учителя?**

- Кем я только не хотела стать в детстве. Если мне нравилась какая-то профессия, то я тут же принималась за изучение основ, потому что именно этот путь я выберу. Но желания менялись довольно часто. Я хотела быть и ветеринаром, и юристом, и организатором мероприятий, и хирургом. Но это были «мимолетные увлечения». И лишь одна профессия почти заставила меня уйти после 9 класса. Это то, что до сих пор остаётся моим основным и самым любимым хобби - кулинария. К счастью, любовь к Гимназии пересилила любовь к еде. Но если мне скажут, что нужно работать кем-то другим (не учителем), то я точно знаю, что выберу.



**Наумова Галина Ивановна**

**Какие жанры литературы вы предпочитаете? Почему?**

- Жития... Стихи... Мемуары... Это интересно)))

**Что вы делаете в свободное от работы время? Какие у вас есть хобби?**

- В свободное время я люблю быть с любимыми людьми, смотреть кино, заниматься «дизайном среды» ...))) Среда бывает разной...

**Где бы вы стали работать, если не в школе?**

- Альтернативный вариант работы? Поскольку диплом у меня двойной о высшем образовании, я бы пошёл работать в какую-нибудь инженерную фирму. Тем более опыта работы с новыми технологиями, пусть и немного, но для старта вполне достаточно.



**Стариченков Александр Владимирович**

**Кем вы мечтали стать, когда учились в школе?**

- У меня школа состояла из трех блоков: первый - 1-7 класс; восьмого у меня не было, в советское время из седьмого сразу переходили в девятый, второй - 9 класс, и потом 10-11. В 1-7 у меня была одна жизнь: я занимался историей, меня это очень интересовало, искусством; весь девятый класс я посвятил походам и, в принципе, думал как это связать с будущим. А в 10-11 я попал сюда, в гимназию, и учился на гуманитарном профиле, и работу учителем истории я вполне себе рассматривал. И, после окончания пединститута, поработав в девяностые в школе, я вернулся в гимназию через 18 лет после ее окончания.

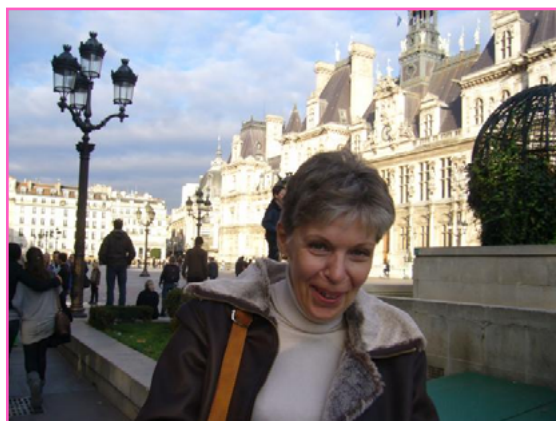


**Фалько Алексей Павлович**



**Кем вы мечтали стать в детстве?**

- Наверное, в большей степени следователем; мне до сих пор это очень нравится. В учителя я играла, но профессия следователя мне очень нравилась. И разведчика! В детстве я много играла в принцесс, если дома сидела, а на улице- казаки разбойники, вышибалы.



**Старикова Ирина Львовна**



**Гутлин Михаил Наумович**

**С каким философом вы бы хотели поговорить**

- Если бы была возможность, я бы хотел пообщаться с Апостолом Павлом и не дерзаю говорить, что с самим Христом, но, в принципе, в церкви это и так возможно.



**Грумова Наталья Анатольевна**

**Какую профессию Вы бы хотели ещё освоить?**

- Обожаю профессию педагога и ни на что ее не променяю. Но, освоила бы ещё профессию «учителя математики».



**Калинина Елена Игоревна**

**Какое у Вас любимое литературное произведение?**

- Одно из моих любимых стихотворений «IF..(Если)» Редьярда Киплинга в пер. С Маршака.

**Любите ли Вы путешествовать?**

- Да, люблю. Путешествие для меня — это не только отдых. Оно всегда должно быть с определенной целью, давать новые возможности, в путешествии хочется обязательно узнать, увидеть что-то новое, интересное или совсем необычное. Очень люблю путешествовать со своим классом. Также люблю путешествовать по местам, где можно порыбачить, пособирать грибы и ягоды. Люблю отдыхать активно!



**Савкина Ирина Юрьевна**



**Сулейманова Дина Фатиховна**

**Каковы Ваши впечатления от работы в школе?**

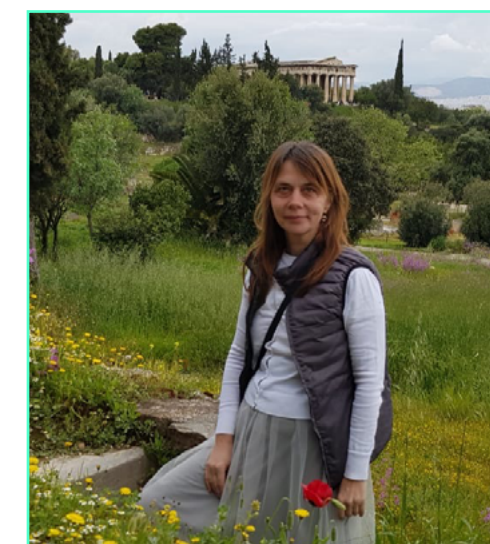
- Первые впечатления были просто ошеломительные. До работы в школе я работала с детьми, но их могло быть не больше 10-ти в аудитории. А теперь представьте мои эмоции, когда на тебя смотрит сразу 33 пары глаз! Так и хотелось прокричать: «Привет, Олимпийский!»

**Как Вы обычно отдыхаете?**

- Отдыхать я люблю активно: ходить в лес, собирать грибы(если они есть), гулять по Москве, путешествовать.

**Нравится ли Вам шоппинг?**

- Люблю поглазеть на одежду, потрогать красивые вещи (мысленно попримерять), еще мне нравится фарфор и стекло (скорее, не покупать, а полюбоваться), еще «залипаю» в книжных магазинах.



**Савина Ольга Олеговна**

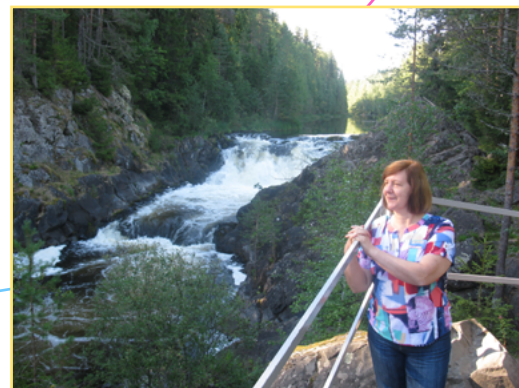


**Почему Вы решили изучать немецкий?  
Какие языки Вы еще знаете?**

- Языки-это моя любовь и моя жизнь. Написала несколько песен на итальянском и 1 на английском. В институте выбрала 2 язык немецкий, так как он был наиболее востребованный. Итальянский учила сама по самоучителю и потом на интенсив курсах в Италии.



**Юшина Ирина Александровна**



**Пяткина Галина Александровна**

**Как и когда у вас появилась любовь к информатике?**

- Когда я училась в школе, у нас были дополнительные курсы. Там наш преподаватель рассказывал про компьютеры и системы счисления, и меня очень заинтересовала эта тема. Тем более математика с физикой у меня получались всегда лучше, чем, например, литература.

**Вы любите путешествовать?  
Какое путешествие было самым незабываемым в вашей жизни?**

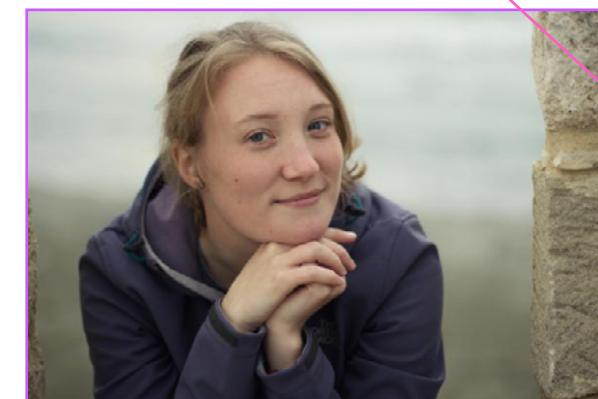
- Поход на месяц по Камчатке. Камчатка - одно из самых уникальных мест на земле с дикой нетронутой природой: медведями, вулканами, фумаролами и мертвыми лесами. Также я люблю горы, так как они дают возможность побыть наедине с самим собой и насладиться гармонией без суеты.



**Коняхин Александр Валерьевич**

**Расскажите немного о себе.**

- Очень люблю читать. Любимый отдых - на природе, поплавать или покататься - а потом сесть и с удовольствием погрузиться в какую-нибудь книжку... Люблю музыку. Но с классикой у меня как-то не сложилось, с удовольствием слушаю, но не знаю ее совершенно. Любовь у меня складывается чаще всего не с направлением, а с группой или исполнителем. Всегда старый русский рок: Чайф, Наутилус Помпилиус, Сплин, Знаки, из нового Mgzavrebi (потрясающая грузинская группа). Мне всегда важно было, чтобы текст песни был со смыслом - современную музыку часто не могу слушать из-за глупости текста (иностранных тоже касается, начинаю переводить и все...)



**Королева Александра Андреевна**

**Какую музыку вы предпочитаете?**

- Из жанров я предпочитаю фолк, а из исполнителей - Лорина Маккеннитт, БГ. Я люблю переслушивать их музыку, когда у меня плохое настроение.



**Меньшинина Елена Сергеевна**

**Умеете ли вы ездить на мотоцикле?**

- Да. В том году я получила права, но не успела поехать потом занималась в автошколе всю зиму. На фотографии я на школьном мотоцикле, но теперь у меня уже есть свой собственный.



**Бутова-Трубецкая Екатерина Николаевна**



## Почта 1505

В этом году на первом этаже нашего любимого красного здания появилась обновка - коробка для писем и посылок. Что же это такое? Сейчас всё расскажу.

Мы решили устроить всегимназическую почту, через которую можно отправлять письма и посылки своим друзьям из разных классов и параллелей. Сейчас, к сожалению, параллелям запретили перемешиваться между собой, но мы же не можем из-за этого прервать наше общение.



Для того чтобы отправить письмо или посылку, нужно написать только класс и имя получателя разборчивым почерком, и тогда ваше письмо обязательно дойдёт до получателя. Если вы хотите порадовать друга вкусняшкой, то убедитесь, что её срок годности не истечёт до того, как мы начнём раздачу писем. Каждую пятницу после 2 урока наши почтальоны из 9б класса раздают письма гимназистам всех возрастов.

Говорить друг другу тёплые слова очень-очень важно! Именно они согревают нас в самую зимнюю погоду (даже сильнее, чем чай, плед и хороший фильм), именно они как стакан прохладной воды летом. Они всегда радуют нас, позволяют понять, что мы не одни. вспомните, как вы радуетесь на свой день рождения или на какой-нибудь праздник, когда вам говорят искренние и добрые слова? Так почему не делать этого чаще?

Давайте сохранять нашу семейную атмосферу гимназии. Ведь для радости нужно так мало! Даже маленькая записочка приносит океан счастья. Давайте благодарить друг друга за все воспоминания, желать хорошей недели и ещё много-много всего, чтобы каждый гимназист мог просыпаться и засыпать с хорошим настроением, зная, что на следующий день он придёт в свой второй дом!



## Индивидуальность

Проявление индивидуальности достаточно проблемная тема для подростков. Сегодня мы постараемся разобраться, почему самовыражение - это так важно, как можно проявить себя, а также рассмотрим позицию родителей и поведение в школе.

Для некоторых подростков очень важно быть индивидуальными, а другие стараются не выделяться из толпы, чтобы не привлекать лишнего внимания. Речь сейчас идёт не только про внешность, но и про внутренний мир человека. Дело в том, что в этом возрасте важно найти себя, поэтому у некоторых людей так часто меняется стиль. По этой причине возникает огромное количество конфликтов с родителями, для которых взросление их детей произошло быстро и незаметно. В таком случае не нужно устраивать громкие ссоры, а следует спокойно обсудить, почему это так важно для вас. Другая проблема - это школа, где мы проводим большое количество времени. Не во всех учебных заведениях разрешена свободная форма, что очень ограничивает учеников. Также в школе может возникнуть проблема со сверстниками, которые относятся к тебе критично в плане твоего внешнего вида и характера.

С моей точки зрения, нужно не бояться пробовать что-то новое и экспериментировать, а также не обращать внимания на "едкое" мнение других людей, которые стараются просто самоутвердиться за счёт других.



# Жизнь в современном мире

Во время эпидемии коронавируса подростки боялись. Боялись того, что не смогут погулять, пообщаться с друзьями, боялись заболеть, кто-то боялся умереть, кто-то боялся за своих родителей, потому что они заработают мало денег, заболеют и так далее. У всех нас были причины бояться и злиться на коронавирус. Все мы переживали его одновременно и одинаково и по-разному, но все мы надеемся, что все это скоро закончится.

Почему мы боимся изменений? Бояться изменений - нормально, так как это является естественным процессом - реакцией мозга.

Нужно начать жить в таких условиях. Мир кардинально изменился, нельзя просто сидеть и бояться, нельзя делать вид, будто ничего не изменилось.

Какие навыки нужно развивать, чтобы научиться жить в современном мире?

## 1. Важно не бороться с эмоциями, а использовать их.



### Методика - Правило 90 секунд:

Представьте конкретную ситуацию, в которой вы испугались, например, кто-то из ваших близких заболел. Вам дается 90 секунд, чтобы назвать эмоцию, которую вы ощутили. Вы должны перенаправить энергию от этой эмоции на разработку плана ваших дальнейших действий. Давайте разберем на конкретном примере.

Все страхи делятся на 3 типа: первые мы можем контролировать, на вторые мы можем повлиять, и третьи мы контролировать не можем.

Давайте разберем на конкретных примерах. Первый - закрытие границ - ситуация, которую мы не можем контролировать, значит это 3 тип. Другой пример - я заболел. Могу ли повлиять? Я могу соблюдать все меры предосторожности - ношение маски, частое мытье рук, избегание скопления людей и т.п. Значит мы можем повлиять, но контролировать не можем, следовательно, это второй тип страха.

Таким образом, мы понимаем, на какие страхи мы повлиять можем, а на какие - нет. Поэтому 80% сил нужно направлять на то, на что мы повлиять можем. Зачем тратить силы на страхи, на которые мы повлиять не можем, нужно отпустить их и не думать о них.

Итак, мы составляем план действий, забираем энергию из страха и больше не боимся и не тревожимся!

## 2. Методика поддержки самого себя, «ресурсный ритуал».

Вторая методика поможет вам набраться энергии, если, например, вы опустошены.

Для начала вам нужно понять для самого себя, что дает тебе энергию, например, для меня это просмотр сериала, рисование, также вы можете устроить себе чаепитие с чем-нибудь вкусненьким.



Когда вы составите такой список, держите его неподалеку, если вам нужно будет разгрузиться из-за тяжелого дня или вам будет плохо морально, то вы можете поддержать сами себя, выполнив эти дела.

В любом случае вы всегда можете воспользоваться этими методиками. Они помогут вам, если вы чего-то боитесь или у вас нет сил. А если у вас нет сил, то вы можете подпитать себя как и в прямом, так и в переносном смысле.



# Как справиться с осенней хандрой?

Каждый год нам приходится провожать лето. Нам всем так грустно расставаться с майками и шортами, купанием в речке или озере, прогулками до заката и встречей рассвета. Но осень не повод сдаваться унынию. Самое главное – начинать бороться, если вас все-таки настигла осенняя хандра. А мы дадим вам несколько советов, как же справиться с ней!

**Спорт** – способ всегда оставаться в форме. Длинные прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде помогут вам победить осеннюю хандру. Можно заниматься теннисом, баскетболом, футболом, можно посещать тренажерный зал.

**Атмосфера в доме** также важна, должен сохраняться уют. Главное, чтоб в вашей квартире было приятно находиться вам. Порядок в комнатах, светлые обои, приятные мелочи на полках, цветы и другой декор помогут вам избавиться от грусти и тоски.

**Новые впечатления.** А именно осенью они становятся просто необходимыми, чтобы не начать грустить. Именно сейчас можно заняться изучением иностранного языка, взять уроки танцев, начать проводить больше времени на природе.

По возможности как можно чаще **общайтесь с людьми**, которые настроены позитивно, с теми, кто любит вас. Старайтесь не общаться с тем, с кем вам некомфортно находиться.

**Чтение книг** – немного философии и психологии не повредит, чтобы изменить свои взгляды на жизнь.

Смотрите хорошие добрые **фильмы**. Необязательно, чтобы это были только комедии. Смотрите фильмы, где есть настоящие чувства, добро и тепло.

Пишите **письма, дневники, рассказы**. Создайте свой текст. Пишите на определенные темы. Есть разные техники. Напишите себе письмо в будущее. Себе тридцатилетнему или двадцатилетнему. Напишите слова поддержки или задайте себе вопросы, на которые в будущем дадите ответ. Также если вы очень хотите что-то высказать человеку, напишите ему письмо, в котором будет абсолютно все, что бы вы хотели ему сказать, а отправить или нет - решение за вами) Еще вы можете писать в заметках про каждый осенний день, как он прошел, что произошло, а в будущем перечитывать.

Надеемся, что наши советы пригодились вам! **Не сдавайтесь осенней хандре!**)

# Как найти мотивацию для учебы?

Я уверена, у всех бывает такое, что как только наступает хмурая осенняя погода, целый день льёт дождь, холодно, сразу пропадает желание учиться. Хочется прийти домой, сварить себе какао и смотреть сериалы. Но делать уроки сил и желания совершенно нет. Сейчас я расскажу тебе, как найти мотивацию для учебы в такое время.

Самое главное - это понимать, **для чего ты все это делаешь**. Это то, что должно всплывать в твоей голове, когда желание что-либо делать пропадает. Просто найди свою цель. Например, желание отлично сдать ОГЭ или ЕГЭ, стремление гордиться собой.

Общайся с похожими **позитивными и вдохновляющими людьми**. Тебе не обязательно с ними дружить, держись к ним поближе. Они очень заряжают и вдохновляют. Может у тебя есть одноклассник(ца), который(ая) все успевает, и ты иногда думаешь: “Ого, как он(она) это делает?” Или ты подписан(а) на блогера, который показывает свои неудачи и достижения и при этом не сдаётся и двигается вперед.

Еще один способ, это **учиться назло**. Когда тебе не нравится или неинтересен предмет, учи ему назло, отомсти, пусть знает, что тебя не победить! Не нравится учитель? Докажи ему, что ты можешь успевать в этом предмете, даже если ты не преуспеваешь, как учитель.

## Как сделать учебу интересной?

Во время учебы слушай веселую музыку, танцуй! Каждые 15 минут давай себе переключиться на что-то другое от учебы, можешь завести себе напарника по учебе, какую-то мягкую игрушку или учебное растение, занимайся с друзьями онлайн или в жизни, просто находясь рядом друг с другом, не забывай делать перерывы, чтобы покушать и отдохнуть. Если пишешь конспекты, то пиши понятным языком, можешь использовать сокращения, смайлики, уместный сленг (если учитель не проверяет конспекты).

**Учись интересно!** Организуй свою учебу так, чтобы тебе было приятно заниматься. Ты можешь делать что-то интересное в перерывах. Уроки не должны превращаться в монотонную рутину. Разбавляй занятия тем, что поднимает тебе настроение!



# Рецептики!

Всем приветик! Недавно я опросила наших учителей про их любимые фирменные блюда, они оказались очень разные, если захотите порадовать наших педагогов, то можно приготовить по их рецептикам!

**Галина Ивановна** поведала мне тайну, как готовить **рыбные оладьи**.



## Рецепт

Нужно взять замороженное филе трески или судака.

Разморозить в дуршлаге, чтобы стекла вода, но не до конца, чтобы резалось, но хрустело)

Порезать ножом на мелкие кусочки. Снова дать стечь в дуршлаге. Переложить рыбу в миску.

Добавить соль, перец по вкусу, яйцо и муку. Замесить, руки помазать растительным маслом.

Сделать котлетки-оладушки. Жарить на горячей сковороде.

## Рецепт

Мидии хорошо промыть, проверить, все ли целые (если мидия треснула или вскрыта, выбросить).

На дно кастрюли наливаем оливковое масло (2-3 столовые ложки), кладем в масло мелко нарезанную головку репчатого лука.

Кладем в кастрюлю мидии (1-1,5 кг), обжариваем на среднем огне минут 5-7 минут. Затем заливаем белки сухим вином (полстакана), сыпем специи и соль по вкусу, через 5 минут выключаем.



**Алексей Леонидович** любит **красный ялтинский лук с нерафинированным маслом**. Утром предпочитает есть этот «соус» вместе с гречкой! Лук порезать и залить маслом. Гречку сварить. Все смешать!

**Александра Андреевна** рассказала, как приготовить самый вкусный **медовик** в вашей жизни!

## Рецепт

Для приготовления теста первым делом нужно в кастрюльке растопить сливочное масло. Если у вас жидкий мёд, можете снимать тару с огня. Если имеется только густой мёд, нужно 2 ложки добавить в растопленное масло и также растопить.

После этого снимаем кастрюлю с огня и переливаем эту смесь в миску, в которой будем мешать дальше. Добавляем стакан сахара (для тех, кто не очень любит сладкое - сладкое тесто, можно поменьше) и 2 яйца. Перемешиваем, пол чайной ложки гасим уксусом (или кто чем привык). Муки нужно положить в тесто столько, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем на блины.

Перемешиваем, тесто готово к выпечке. Берём круглую форму диаметром 15-20 или 25 см. Наливаем ровным слоем, каждый корж выпекается не более 10 минут при температуре 200 градусов. Когда корж готов, для мягкости можно смазать сметаной с сахаром.

Пока пекутся коржи, взбиваем крем. Размягченное масло в отдельной миске смешиваем с холодной сгущенкой. Взбиваем миксером, венчиком будет уж очень долго: (до состояния, когда крем будет однородным и будет держать форму). Поочередно выкладываем корж - крем и так до самого верха!



**Елена Юрьевна** рассказала, как приготовить **овсяное печенье**, которое 100% поможет вам заполнить контурную карту на 5 или выучить всю номенклатуру!

## Рецепт

Берём пачку маргарина и растапливаем. Добавляем 2 стакана овсяных хлопьев (лучше «Экстра»), перемешиваем, даём постоять 30 минут. К смеси добавляем одно яйцо, 1 чайную ложку соды, 2 стакана муки, стакан сахарного песка (можно чуть меньше, если не любите очень сладкое печенье).

Замешиваем тесто. Скатываем колбаски и нарезаем их кусочками. Из них делаем кружочки, кладем на смазанный маслом противень и выпекаем в духовке (180 градусов) до золотистого цвета.





The background features a series of thin, overlapping lines in various colors including yellow, pink, teal, blue, and purple, creating a complex, abstract geometric pattern. The lines intersect to form various shapes and angles across the white background.

**#GYM1505**