



49-й меридиан

#ВЕСНА2021 #ПЕРЕМЕНЫ #ПЕРСПЕКТИВЫ



#ПОКОРЯЙ стр. 3

Даем возможность каждому познакомиться со звездами нашей школы

#ЗНАКОМЬСЯ стр. 4

Студентка из Праги, бывшая самарчанка расскажет об учебе в Чехии - Амелия Сухрабова

#ПУТЕШЕСТВУЙ стр. 6

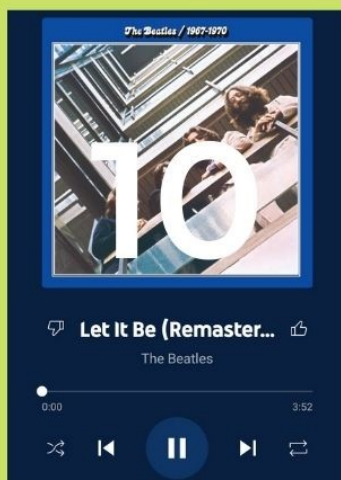
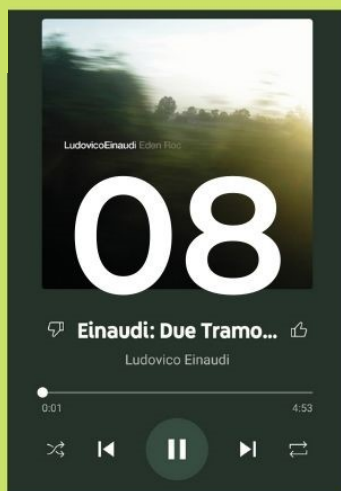
Мы уже очень хотим в путешествия, вспоминаем пока прошлые

#СПРАШИВАЙ стр. 7

Педагог-психолог отвечает на актуальные вопросы, которые задает наша редакция

#БЕРЕГИСЬ стр. 8

Здесь должна была быть другая статья, но нас очень задело случившееся



#РАССУЖДАЙ стр. 9

Здесь должна была быть другая статья, но нас очень задело случившееся

#ВДОХНОВАЛЯЙСЯ стр. 10

Какие люди вдохновляют и мотивируют нас на великие свершения

#ГОТОВЬ стр. 11

Сезонные вкусные и полезные вкусняшки, которые ты можешь приготовить сам

#СМОТРИ стр. 12

Делимся с вами, какие фильмы, мультфильмы и сериалы мы смотрим этой весной

#ЧИТАЙ стр. 13

Делимся с вами, какие книги мы читаем этой весной

ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Когда снег уже сошел, и пригрело солнышко мы отчаянно нуждаемся как и все растения в новом соке, который заполнит наш организм и мы с новыми силами понесемся навстречу новым свершениям.

Для этого необходимо свой организм раскатать как следует, а примером станут весной для нас всех самые необычные спортсмены, которыми полнится школьное и внешкольное пространство.



Весна будет нас удивлять с первых же дней!

Кто подает пример всем ребятам в школе? Конечно, учителя!

В самом начале марта, когда еще на улице снег по колено, а на календаре 35 февраля, учителя школы №49, проверив тетради и

вызубрив конспекты, вместо празднования всемирного женского дня отправляются на улицу... играть в волейбол. В тяжелой борьбе, проявив мужество, самообладание и недюжинный командный дух, команда заняла почетное 3 место!

За невероятные успехи в тайм-менеджменте, в теме «Как успеть всё!» мы поздравим: учителя биологии и географии Ингу Александровну Топчай, учителей начальных классов Татьяну Николаевну Рябинину и Дарью Алексеевну Кривенькую, учителя русского и литературы Светлану Дмитриевну Сулейманову и учителей физкультуры - Наталью Владиславовну Сипратову и капитана сборной Ольгу Сергеевну Липатунину!

Настоятельно рекомендуем обратиться к данным педагогам за советом в этой нелегкой теме, потому что совмещать качественное преподавание и получать места в спорте не каждый сумеет, но наши учителя самые многозадачные.



А есть такой спорт, который не совсем спорт, а очень даже игра, да еще и военная.

Зарница—это своеобразный военно-спортивный проект, который дает бурю эмоций в начальной военной подготовке, наглядное представление имитации боевых действий.

В апреле нам повезло с погодой и две команды из 5-х и 10-х классов нашей школы успешно прошли это испытание и заняли 3 место в районной игре "Зарница". Конечно погода была только прекрасным спутником, а ребята всего достигли своим трудом и упорством.

Интересно, как это все происходило в реале? Вам остается только выбрать, к какому возрасту ближе, затем забить место в команде на следующий год, чтобы испытать вместе со своими сверстниками этот уникальный вид спорта.



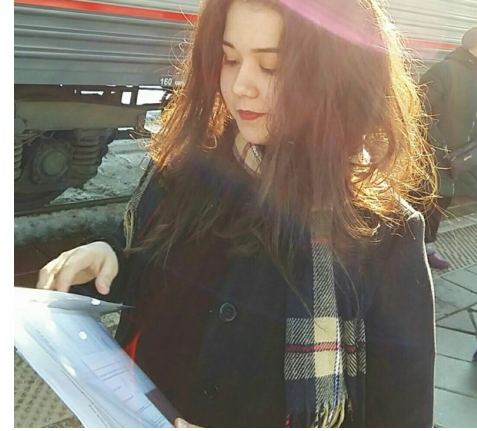
А еще мы поиграем с тобой весной в футбол!

Весной? В футбол на снегу? Не рано? Холодно же!

Для футбола никогда не рано! Этому есть доказательство - сборная команда школы №49 заняла 2 место в соревнованиях по футболу "Зимний мяч", который прошел в первых числах марта!

Учителя даже придумали стихотворение:

Прошли уже соревнования,
И позади переживания,
Вы победили так стремительно,
Красиво, четко, восхитительно!
За вас мы бесконечно рады,
Достойны вы такой награды,
Поздравить вас пришла пора.



Студентка Карлова университета - главного университета Чехии, который был основан императором Карлом IV в 1348 году. Специальность: общая медицина. Живет в Чехии с 2018 года.

- Расскажи, что двигало тобой, когда ты пошла на курс чешского? Ты уже тогда стремилась к обучению там?

- Всё началось с того, что мои родители вернулись из путешествия. У них был тур «Прага-Вена-Париж». Они рассказывали о том, что можно учиться в Европе бесплатно, единственное, придётся оплачивать своё проживание. Мне эта идея понравилась, и с 8 класса я ходила на курсы чешского, готовилась к поступлению. В 10-11 классе единственная мысль, которая грела, была о том, что я уеду. И это было классно, потому что ты живёшь, у тебя есть мотивация, чтобы жить и что-то делать. Потом собственно произошёл переезд. Не так гладко, как я себе представляла.

- Как проходила подготовка к поступлению, когда ты еще была в Самаре?

- С 8 класса я записалась на курсы чешского языка, ходила на занятия по два раза в неделю. А после 9 класса мы ездили в Чехию с группой ребят, которые тоже хотели поступать. Но это была больше туристическая поездка. Планировались посещения университетов, чтобы познакомиться с программой, но в итоге почему-то этого не сделали. Мы изучали там культуру, природу и учили чешский: каждый день у нас было по четыре часа чешского языка!

Мы все мысленно говорили себе: «Я тут буду жить и это будет супер классно!» Как турист ты думаешь, что переедешь сюда и все проблемы решатся!

- Что такое Марианские Лазне?

- Каждый студент выбирает направление: экономика, техническая направленность, биология, медицина или что-то связанное с искусством. И ребята для подготовки едут по разным городам для ознакомления с курсом, где готовятся к сдаче чешского по всем предметам, которые им нужны для поступления. У меня, например, это были физика, химия, биология и, конечно, чешский. Те, кто поступал на медицинский или на фармацевтику, учились со

мной в Марианских Лазнях. Это маленький туристический город. Там есть ресторанчики, магазины, лечебницы и студенческий городок. *

Это очень маленький город. Мы там жили год. Не на что отвлечься. Мне нужно было что-то большее, поэтому я переехала в Прагу.

- Почему именно туда?

- Потому что Прага - это столица! Если поехать по всем остальным городкам в Чехии, то я могу городом назвать только Прагу. Здесь население по сравнению с Самарой меньше. Я лукавлю, на самом деле больше на 200 тыс., но кто считает (смеётся). Тут постоянно много туристов! Хотя сейчас пусто, во время пандемии никого нет. Туристов в Праге любят - они кормят город!

- Ты сказала, что начнешь с денег...

- Да! Переехать жить в Европу

несложно, точнее не столь сложно, но возможно! Даже в Оксфорд можно поехать учиться, можно переехать в Германию - там очень хорошее образование. Вы приезжаете, учитесь. В общем-то у вас всё супер, но вы должны быть уверенны, что у вас есть финансовая подушка.*

Курсы подготовительные стоят примерно 4000 евро, т.е. примерно 300 тыс. руб в год. Это самый большой и первый вклад.

Сейчас мне родители на проживание пересылают в районе 20-30 тыс. каждый месяц. Это зависит от того, как Вы будете распоряжаться этими деньгами, какие у вас есть финансовые привычки.

- Ты сама зарабатываешь? Есть такая возможность?

- В пандемию работать почти нигде, очень многие мои знакомые потеряли сейчас работу. Честно признаюсь, я просто не успеваю учиться и работать. Летом я подрабатывала на складе: простая мануальная работа, довольно хорошо оплачиваемая. Теперь я знаю, как складывать коробки (смеётся). *

**Мы все мысленно говорили себе:
«Я тут буду жить и это будет супер классно!»
Как турист ты думаешь, что переедешь сюда
и все проблемы решатся!**

АМЕЛИЯ СУХРАБОВА

Из-за того, что я не могу активно работать, я нашла себе пассивный заработок - это сдача плазмы.* Получаешь около 700 крон, в переводе на рубли— это примерно 2300 руб., здоровым людям можно сдавать плазму 2 раза в месяц.

Ещё важно знать, что образование бесплатное только до 26 лет, потом за обучение нужно платить. Это наверное единственное ограничение на бесплатное образование. Сейчас мне 20, и я надеюсь, что успею к этому времени получить полное образование.*

- Сколько тебе учиться?

- Через 6 лет я получаю магистра, потом специализацию от 2 до 8 лет. Практически все мои друзья, с которыми я сейчас общаюсь, закончат обучение сильно раньше, чем я, они все смеются надо мной по этому поводу:)*

- В каком году у тебя пропал языковой барьер?

- Этим летом. Когда я начала активно взаимодействовать с чехами. Особенно быстро это происходит в неформальной обстановке: когда вы идёте вместе в клуб, просто гулять. Когда ты постоянно общаешься процесс погружения в язык идёт быстрее. И так можно отлично тренироваться!*

- Сколько раз ты думала, что всё кончено: «меня сейчас отчислят»?

- Такое было 2 раза. Правда, я ни разу не рассматривала вариант вернуться в Россию, вернуться в Самару и тут чем-то заниматься. Или даже в Москву. В какой-то момент, когда подумала, что всё потеряно, я решила, что поменяю визу на рабочую, а потом буду заново поступать.

Многие, кто приезжает в Европу, там хотят остаться, за всё цепляются, за любую возможность, чтобы продолжать там жить.

- Что привлекает тебя в Чехии?

- Здесь я чувствую себя в большей безопасности как физически, так и эмоционально. Менталитет этих людей, их какая-то социальная составляющая. В

принципе социум облегчает жизнь максимально. Удобно, когда транспорт ходит по расписанию, я правда к этому привыкла.*

- Что тебя там бесит?

- Первое время меня раздражало, что они многое спускают на тормозах: потом сделаю, потом решим. Они и живут так максимально лайтово, не парятся даже по моментам, которые касаются каких-то государственных заведений, типа паспортного стола, полиции.*

В настоящий момент мне не нравится, что это маленькая страна, все друг друга знают! В русскоговорящей тусовке все через одного знакомы, город будто всё равно маленький.

- Что такое локдаун по-пражски?

- Вы не можете выходить с 21:00 до 5:00 утра, если вам не надо на работу, если у вас нет разрешения на неё. Всё закрыто кроме продуктовых магазинов. Вы не можете пойти в кафе и в ресторан - так продолжается уже 4 месяца. Закрыты библиотеки, закрыты университеты единственное, что мы можем - гулять по близлежащим парку.

Единственный, кто может ездить в университет, студенты-медики, нам сказали что онлайн-врачи никому не нужны.*

- Чтобы ты посоветовала сейчас той Амелии, которая собралась поступать в Чехию.

- Не переживать так сильно из-за того, что что-то может пойти не так, потому что обязательно где-то что-то пойдёт не так! Просто наслаждаться жизнью, потому что первый год очень важен. Разделять учёбу и удовольствия. Весь первый год всё, что я делала, только училась, что сильно сказалось на моём эмоциональном состоянии. Учеба сильно ограничивала меня в социальном взаимодействии: я отказывалась от предложения пойти куда-либо, а второй раз уже не предлагали. С этим нужно было быть аккуратней. Получать удовольствие от всего процесса очень важно!

Интервью для вас подготовили: все!

* Прим. ред. Хотя интервью длилось всего 40 минут - мы многое успели спросить у Амелии, на двух страницах поместилось не всё. Интервью практически без купюр вы можете прочесть здесь [→](#)



НЕОБЫЧНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



дверей. А я фотографирую смешные дорожные знаки! И каждый раз придумываю разные значения этих знаков.

Теперь я знаю, что в каждой стране есть свои знаки, которые присущи только в определенному ландшафту или зависимы от местной фауны.

Например, в Австралии есть специальные знаки предупреждающие о том, что ваше авто может быть атаковано верблюдом, вомбатом или кенгуром. Или в ЮАР есть знак который предупреждает инвалидов о возможной атаке крокодилов. Но удивительным является тот факт, что поблизости нет каких-либо водоемов.

Путешествия цепляют каждого. Мы так уже соскучились по поездкам в места, которые нас завораживают просто своей новизной. Когда ты на очевидные вещи смотришь новым взглядом.

Одни изучают информацию: смотрят фото красивых мест, видео блогеров-путешественников, телепередачи, составляют списки мест, которые хочется посетить. Другие от планов переходят к действиям: бронируют билеты, составляют списки вещей, необходимых в путешествии.

Из путешествий, конечно привозят много фотографий, но у каждого фотографа своя страсть: кто-то любит делать селфи, кто-то наоборот фотографирует в основном то, что происходит вокруг их. Кто-то любит фотографировать природу, цветы, деревья, некоторым нравятся предметы искусства и архитектуры. Но есть люди, которые из поездок привозят свои «коллекции»: фотографии птиц, фотографии, крыш,

Или в Европе распространены знаки со сломанными каблучками, которые устанавливают на тротуарах или пешеходных зонах, где много брусчатки. Предупреждают дам, что хорошо бы тут переобуться в кроссовки.

В Риме очень любят переделывать дорожные знаки «стоп» из наших привычных «кирпичей» получают очень симпатичные и веселые картинки.

Из-за ситуации с карантином и те, и другие вынуждены отложить свои планы вовсе. Однако мы надеемся, что скоро мир будет открыт к новым приключениям, новым фотографиям пополняющим наши частные коллекции.

На знаки любовалась Юлия Гуцина



Как избавиться от зимней депрессии—уже весна!?

Елизавета

Депрессия - это крайняя точка состояния человека, когда он эмоционально подавлен. Когда эмоции начинают приносить такую боль и становятся невыносимыми, начинает страдать физическое состояние человека: он перестает хотеть есть, спать, чем-то заниматься. Думаю, такое состояние увидят окружающие—оно не сможет оставаться незамеченным. Такого человека необходимо серьезно лечить.

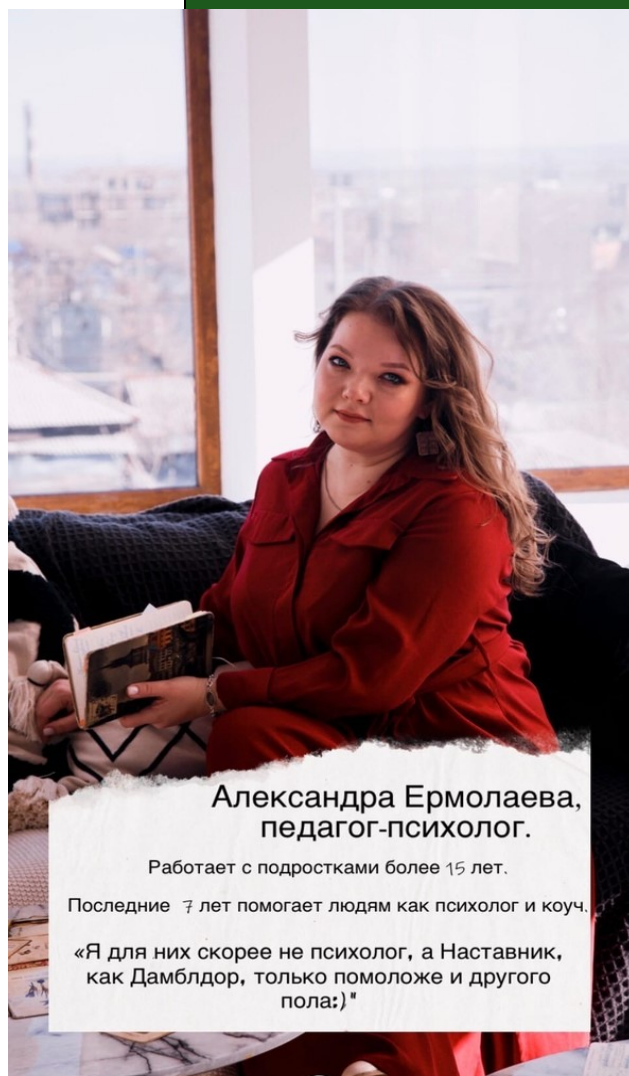
Предшественником депрессии, думаю о нем вы и спрашиваете, является синдром эмоционального выгорания, которое бывает в нескольких стадиях и все они могут быть спровоцированными сильными переживаниями по какому-либо поводу.

В начальной форме человек старается отличиться, показать, что он лучше, чем о нем думают окружающие. Это может быть любая сфера жизни: отношения с друзьями, с любимыми, с родителями, учеба в школе. Такой процесс отнимает много сил и поначалу дает свои плоды, тут важно соблюсти баланс сил своего организма и уровня вовлеченности в деятельность.

«Самое важное признаться себе в этом и поговорить с самыми близкими тебе людьми, поддержка в этом состоянии необходима»

Сон и сбалансированное питание лидируют по соотношению важности и уровню запущенности в жизни школьника. Обратите внимание на эти два параметра: насколько они у вас в норме.

Самый близкий к депрессии уровень эмоционального выгорания зовется «апатией», его можно запросто спутать с игроманией, уходом в гаджеты, затяжной диетой, иногда это называют «ленью». Распознать полное выгорание можно по отсутствию ощущения удовольствия, когда пользы от процесса не видишь, плохо питаешься и спишь, перестаешь уделять внимание собственной внешности и чувствуешь, что потерял над всем этим контроль и тебя всё бесит.



**Александра Ермолаева,
педагог-психолог.**

Работает с подростками более 15 лет.

Последние 7 лет помогает людям как психолог и коуч.

«Я для них скорее не психолог, а Наставник, как Дамблдор, только помоложе и другого пола:»

Если ты чувствуешь, что близок к эмоциональному истощению, самое важное признаться себе в этом и поговорить с самыми близкими тебе людьми, поддержка в этом состоянии необходима.

Вспомни, что спать твоему организму необходимо 7-8 часов, а есть не только на ночь, а еще минимум в завтрак и в обед. Разработай себе рацион полезного и вкусного питания так, чтобы тебе хотелось ради этого идти на кухню.

Составь (лучше письменно) список реальных приоритетов в данный период жизни и соблюдай эту систему важности. Если область не самая нужная, то можно пойти и поспать. Чем конкретнее они будут написаны, тем легче тебе будет их придерживаться. Т.е. написать не «учеба», а «контрольные работы по математике».

Поставь таймер на использование мессенджеров и соцсетей на гаджетах. Да, общение очень важно, но не в ущерб себе! Максимально общайся с теми людьми, которые уважают и ценят тебя!

Если ты чувствуешь, что ситуация сложнее, и тебе сложно сделать все это в одиночку—обратись к взрослому, которому ты доверяешь: дяде, старшей сестре, учителю, психологу в школе.

Помни, что всегда есть люди, готовые тебе помочь!

88002000122—Всероссийский бесплатный телефон доверия для детей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

В последний момент мы заменили исследовательскую работу на тему школы будущего... Вот на эти материалы.

Нам показалось, что писать про будущее сейчас странно, потому что хромает настоящее.

Самый первый вопрос, который возник у всех школьников, кто узнал про случившееся: «А как надо было поступать».

Ответы мы нашли в телеграм-канале МЕЛа.

1. Ложитесь и ползите за укрытие. Если дело происходит на улице, лучшее укрытие — за передним колесом автомобиля. Двигатель и диски — это серьёзное препятствие для пули.

2. Не привлекайте к себе внимание. Даже если рядом нет укрытия, всё равно ложитесь и не шевелитесь. Не убегайте от стрелка — это только привлечёт его внимание, риск получить ранение будет выше.

3. Не геройствуйте. Попытка обезоружить вооружённого человека, скорее всего, ничем хорошим не закончится. Неподготовленный человек просто не в состоянии оказать сопротивление. Не бросайтесь сразу на помощь человеку, который был ранен и не покидайте укрытие. Попытка спасти другого может стоить вам жизни.

4. Не берите в руки оружие. Не владея оружием, вы не сможете его использовать. Забудете снять предохранитель, не сможете передёрнуть затвор.

5. Если рядом произошёл взрыв — тоже ложитесь. Наблюдайте за обстановкой. Возможны повторные взрывы или стрельба.

6. Если ранены — останавливайте кровотечение. В первую очередь — нужно зажать рану ладонью. Если кровь бежит толчками — зажмите какой-нибудь предмет в подмышечном и локтевом сгибе, сильно прижав второй рукой. Рану зажмите тоже. Это даст драгоценные минуты, чтобы добежать до того, кто сможет сделать закрутку или жгут. Научитесь сами делать закрутку, не растягивающуюся петлю из ремня, накладывать жгут.

Знайте это. И пусть это знание никогда вам не пригодится...

Пути спасения искала вся редакция.



@dimazicer

По следам сегодняшнего кошмара в Казани.

Нет, конечно, травля — не прямая причина происшедшего. Но, увы — косвенная, кажется, практически точно. «Кто виноват» — странный и неточный заголовочек, виноватые неизвестны, да это сейчас и не важно. Но опасность действительно очень велика. Только сегодня в эфире «Маяка» у меня было три (!) звонка на тему, связанную с несчастьями детей в школе, два из них от детей 11 и 12 лет. Это невыносимо. И это можно и нужно менять срочно.

О буллинге, о том, кто ответственен за то, чтобы дети понимали, что в разности сила, а не слабость, о том, как быть дальше см. видео в сторис.

Дай Бог всем невольным участникам пережить это.



@ludmila.petranovskaya

Трагедия в Казани вызвала волну родительской тревоги. Кто-то жалуется на панические атаки, кто-то поспешил забрать детей из школы или решил не пускать туда завтра. Меры, принимаемые властями, тоже выглядят как "делать хоть что-то", например, смысла в том, чтобы вводить какие-то особые режимы именно в данном регионе я не вижу.

Друзья, тревога понятна, нам всем даже подумать страшно, что переживают семьи погибших, страшно представлять, что это могло бы случиться с нашими детьми.

Но хаотичные панические "меры предосторожности" не добавят ни покоя, ни безопасности. К сожалению, такое может случиться. Не обязательно в школе. Не обязательно в ваше отсутствие. Стреляли и на улице, и в супермаркете, взрывали метро и аэропорт. Этот риск существует для любого из нас. Свести его к полному нулю невозможно. Хотя он связан с общим уровнем агрессии в обществе и в школе, конечно. И тут нам всем есть куда приложить усилия, но это не про "всех проверить" и "обыскивать при входе", а совсем про другое. Конечно, диагностика при выдаче разрешения на оружие должна быть серьёзной, а не формальной.

При этом для каждого конкретного человека шанс попасть в такую ситуацию очень невелик. Ваш ребенок подвергается большому риску погибнуть, когда едет с вами в автомобиле, особенно если вы всю ночь сидели в Интернете, панически листая страницы про случаи стрельбы в школе. Поэтому давайте не будем добавлять к большой беде ещё и панику. Будем внимательнее к детям, и постараемся никого не делать изгоем. Это лучшая профилактика. И научимся жить с мыслью, что в этом мире полной безопасности нет и не будет, и это не повод забиться в угол и трястись. Детям важно видеть это в нас.

ОТВЕТОВ НЕТ...



11.05.2021 года случилась трагедия в Казани. Много услышанного, еще больше прочитанного. Думая об этой трагедии, я невольно задумываюсь о человеке, вошедшем в школу с оружием. Что могло так повлиять, что он решил лишить детей и учителя права на жизнь?

Одни говорят: "Травма детства". И думаю, они правы. Вероятно, он был неким изгоем в классе, тихим мальчиком, в котором, как он сам говорил, после «проснулся зверь». И тут закрадываются мысли о том, что так может случиться с любым из нас, если не принять меры во время, умалчивать о происходящем, не пытаться проанализировать, что-то предпринять. А чаще всего так и выходит. Мои сверстники обычно на вопрос "Почему ты не сообщил/ не сказал/ не обратился ко мне/не поделился?" говорят: "Да стрёмно" или еще лучше "Я что-стукач? Да меня все засмеют и шестёркой назовут". Мы сами невнимательны к себе, к своим чувствам, не работаем над тем, что нас страшит. Вероятно, это и приводит к плачевным последствиям. Меры должны быть предприняты не только на уровне государственного учреждения, но в первую очередь в самом обществе, в нашем отношении к себе и окружающим. Ведь именно люди, окружение сделали этого парня тахим.

И я и мои сверстники всегда были обеспокоены охраной учебного заведения. Но мы просто подтрунивали над этим. После случившегося, я

твёрдо убеждена, что обеспечение школ средствами банальной безопасности должно быть на хорошем уровне, а не останавливаться на добром дедушке с градусником в руках.

Стоит ли паниковать в такой ситуации? Думаю нет - это ведь бессмысленно. Вы никогда не будете знать наперед, где и что произойдет с вами или вашими родными. И, скорее всего, вы не повлияете на то, что завещано судьбой.

Мне безусловно страшно даже представить, что такое могло произойти со мной или с каждым из нас. Но паниковать в этой ситуации бесполезно. Паника повысит уровень стресса, который перейдет на ваших родных. А в таком состоянии вы не сможете мыслить в верном направлении.

Мой друг отреагировал так на ситуацию:

«Случай, произошедший в Казани, меня очень сильно поразил и шокировал своей жестокостью и слабоумием...

Нелюди возраста 19 лет и 41 года совершили очень страшный поступок! Я не знаю, что сподвигло их на такое... возможно, какое-то психическое отклонение, а может наоборот, возмнили себя некими "богами"? Но у меня в голове не укладывается всё это дело - убить десяток с лишним детей и учительницу! Этот поступок не должен ему сойти с рук просто тем, что его посадят за решётку...

Нет, мне кажется, что он должен прочувствовать всю ту и физическую, и моральную боль, что испытали дети в тот день.

Берегите себя и своих близких. И всегда думайте, прежде чем что-то кому-то сказать или сделать.

С вами рассуждала Ульяна Епифанова



На фото: редакция «49-й меридиан»

У каждого человека есть свои "люди-вдохновители" мы выяснили, какие звезды вас вдохновляют, какие персонажи из любимых фильмов, мультфильмов и книг. Но давайте посмотрим не так далеко. Оглянитесь, ведь самые вдохновляющие нас люди находятся близко к нам, на расстоянии вытянутой руки. С некоторыми из них мы встречаемся каждый день, с другими провели буквально несколько часов, но уже прониклись их философией их взглядами их увлечениями и победами.

Кто они наши ближайшие герои-вдохновители?

Данила: после встречи с Амелией стало ясно, что цели можно достигнуть! Появилась надежда и уверенность в том, что ты сможешь осуществить свои планы, и это выйдет успешно. Когда вживую общаешься с человеком который уехал учиться за границу живя в том же городе что и ты, работающий с тем же преподавателем (думаю так можно называть Александру Дмитриевну:) как и ты.. это просто ВАУ.

Всю информацию о переезде я черпал только из интернета и, опираясь на найденные материалы, ты пугаешься той работы, которую нужно проделать, дабы уехать учиться туда, куда тебе хочется. А когда человек, который прошёл этот путь, говорит тебе, что реально можно уехать и учиться не в каком-то замухрывшемся колледже или ВУЗе именем кого-то, а в современном и актуальном учебном заведении, это не так страшно, как ты представляешь. Появляется надежда и вера в то, что это возможно. Страх уходит. Надо лишь поднять свою трусливую филиейную часть и заняться делом! Очень был рад встречи с Амелией, было действительно важно услышать ее вдохновляющую историю.

Юля: для меня это семья. Родители, мои брат и сестра, наши кошки:) Глядя на каждого члена семьи вдохновляюсь по-своему. Вдохновение близкими людьми всегда безгранично.

Арина: я недавно пережила это ощущение! Меня вдохновляет семья по соседству, у многих наверное к ним есть вопросы: они не такие, как все. Но мне эта семья просто нравится. Я не буду отстаивать свою точку зрения, это мои чувства и эмоции.

Саша: мой дед был конструктором авиационной и ракетной техники. Преподавал в Аэрокосмическом Университете, имел патенты на изобретения. Он очень рано умер, и мне жаль, что он не всё успел. Но то, чего он добился в своей жизни, дорогого стоит. И я, думая о том, какой личностью был мой предок, тянусь за его достижениями, хочу, чтобы моя семья могла гордиться мной.

Меня вдохновляют люди, результат их труда, который мы с вами сможем увидеть и использовать во благо обществу.

Ульяна: из моих знакомых это Светлана Дмитриевна. Она (в своём возрасте) до сих пор сохраняет эту детскую наивность, что очень мне импонирует. За ней интересно наблюдать: как она преподаёт материал, как что-то рассказывает. Иногда Светлана Дмитриевна бывает очень серьёзной, но это играет ей на руку как педагогу. В ней всегда кипит жизнь, она не хочет останавливаться на одном и стремится пробовать новое. Кажется, что она абсолютно не ленился, а даже если это так, то пересилив себя, обязательно достигнет своей цели. У неё очень много достижений в разных сферах: педагогике, искусстве, саморазвитии. С ней просто необходимо брать пример.

Катя: меня очень вдохновляют примеры людей, которые смогли преодолеть в жизни кризис, смогли выстоять, когда было тяжело. Не сломаться. Одна из таких людей - моя знакомая Ксения. Девушка в инвалидной коляске, которая ощущает себя счастливой каждый день. Она не всегда сидела в этом кресле. Попала в автокатастрофу, лишилась возможности ходить. Это не сломило ее, даже дало толчок новому этапу в жизни.



ПОБОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ

Просто обожаю смузи, но зимой его пить и готовить не очень хочется, а вот весна—его время. Для приготовления могут использоваться различные ингредиенты: фрукты, ягоды, молоко, сок, йогурт и т.д. Витаминчики нам сейчас очень нужны!

Предлагаю вам несколько рецептов: ВКУСных, простых и для завтрака самое то - полезно, сытно, вкусно!

«Лучший в мире» смузи

На 1 порцию:

- * 1 стакан обезжиренного йогурта;
- * 1 банан;
- * ½ стакана апельсинового сока;
- * 6 замороженных ягод клубники.

Взбейте в блендере йогурт, банан, сок и клубнику в течение 20 секунд. Соберите по краям остатки фруктов и взбейте ещё 15 секунд.

Смузи «Восход солнца»

Сочетание абрикоса и персика делает этот напиток похожим на утренний рассвет.

На 4 порции:

- * 1 банан;
- * 1 стакан охлаждённого абрикосового нектара;
- * 230 грамм нежирного персикового йогурта;
- * ½ стакана охлаждённой газировки.

Соедините в блендере банан, абрикосовый нектар и йогурт. Взбейте всё 30 секунд до кремообразного состояния. Добавьте в коктейль содовой воды и всё тщательно перемешайте. Напиток готов к употреблению.

Смузи из зелёного чая, черники и бананов:

На 1 порцию:

- * ¾ стакана воды;
- * 1 пакетик зелёного чая;
- * 2 чайн. ложки мёда;
- * 1 ½ стакана замороженной черники;
- * половина среднего банана;
- * ¾ стакана молока (ещё вкуснее с кокосовым).

Вскипятите воду в микроволновке. Затем заварите чайный пакетик около 3 минут. Выньте пакетик и добавьте мёд, размешайте его до полного растворения. В блендере соедините ягоды, банан, молоко и чай, взбейте все ингредиенты на максимальной скорости до однородного состояния.

Питательный смузи

На 1 порцию:

- * 1 стакан обезжиренного молока (можно соевого);
- * ½ стакана замороженных любых ягод;
- * ½ стакана кукурузных или овсяных хлопьев;
- * 1 нарезанный банан;

Соедините в блендере все ингредиенты и взбивайте всё около 35 секунд.

Самые вкусные смузи в Самаре на заказ в botanika.bar (и нет—за рекламу нам не платили:)



Топ фильмов, для вдохновения и мотивации

Лучшие киноленты о людях, реализовавших себя в профессии



«ВСЕЛЕННАЯ СТИВЕНА ХОКИНГА» (2014)

Талантливому физику Стивену Хокингу ставят смертельный диагноз.

Врачи уверены, что с амиотрофическим склерозом молодой человек проживет от силы пару лет. Однако ученый не только прожил долгую и счастливую жизнь, но, несмотря на полную неподвижность и немоту, стал одним из известнейших ученых XX и XXI века.

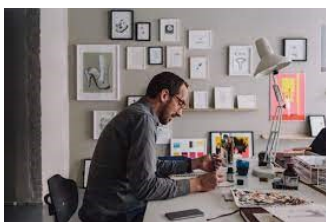
Роль Хокинга исполнил Эдди Редмэйн, который получил за свою игру множество наград, в том числе и Оскар!

Фильм динамичный, яркий и по летнему теплый! Окунуться и прикоснуться к ленте вам поможет притягательная игра, трогательная история любви, вдохновляющая жизнь ученого и невероятная музыка, что еще надо?



АБСТРАКЦИЯ:

ИСКУССТВО ДИЗАЙНА (2017)



Документальный фильм от компании Netflix, в котором рассказывается о талантливых дизайнерах с мировым именем. По сути, это мини-сериал, каждый эпизод которого посвящён одному профессионалу индустрии. Зрителю предстоит узнать его историю: от начала творческого пути до публичного признания. Среди героев — Тинкер Хэтфилд, Бьярке Ингельс, Ральф Гиллс, Пола Шер, Кристоф Ниман, Эс Девлин, Илзе Кроуфорд и Платон.



«ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA» (2006)

Мир глянцевого журнала действительно интересен сам по себе. Самые горячие новости, необходимость опережать конкурентов, чутко ощущать модные тенденции и генерировать идеи постоянно. Так что, когда на экраны вышел фильм «Дьявол носит Prada» с несравненной Мерил Стрип и Энн Хэтэуэй, он моментально стал классикой жанра и принес создателям «Золотой Глобус». В фильме мы прекрасно видим всю подноготную глянцевого мира, внутреннюю иерархию модного журнала, скрытые моменты в работе журналиста. И при этом это потрясающий образец того, как важно следовать своей мечте и не бросать амбиции.



«КОН-ТИКИ» (2012)

Фильм о долгом (более 100 дней) и рискованном путешествии горстки молодых энтузиастов-авантюристов на плоту через океан, от Перу до Полинезии. Обратите внимание на эпизод, когда обычная съёмка, уводя камеру от плота в океане вверх, превращается в космическую съёмку — удивительное зрелище! А как прекрасны волшебные ночные светящиеся в воде существа!



Эта история — яркий пример смелости и слаженности работы людей в команде, в шторм и в штиль вместе преодолевающих препятствия. Пример исторической памяти о заветах древних. Пример красоты и жестокости природы.

Подборку фильмов для вас сделала Лизавета Теняева

Твоя картотека

Читаем ВЕСНОЙ книги для подростков

«БУМАЖНЫЙ МАЛЬЧИК» ВИНС ВОУТЕР

Этот роман важно именно читать. Словно перед тобой тот самый текст, что главный герой набрал на печатной машинке — без запятых, тире и кавычек, которые он очень ненавидит. Любая запятая — это пауза, в его речи и так слишком много пауз — он заикается.

В своей биографичной повести автор делится историей одного летнего месяца — четыре недели, которые его изменили, когда ему пришлось заменять своего друга в качестве разносчика газет в одном из районов Мемфиса.

Бросать газеты на крыльцо дома у мальчика получалось отлично — почти как в бейсболе мячи — здесь ему не было равных в команде. Но вот каждую пятницу ему предстояло собирать плату за газеты, а это означало, что надо разговаривать с новыми людьми. Для мальчишки это выход из зоны комфорта. Темнокожая няня Ма, на плечи которой легла забота о мальчишке, давно понимает его без слов. А незнакомые люди стараются побыстрее от него отделаться и не особенно задумываются, почему он так говорит..



«НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ» ДЖ.Д. СЭЛИНДЖЕР

“Оттого что человек умер, его нельзя перестать любить, черт побери, особенно если он был лучше всех живых, понимаешь?”

Холден Колфилд считает, что все вокруг-липа. Ему претит каждый человек, с которым он встретится, его подонки-одноклассники, унылое будущее и сомнительные общественные ценности. В очередной раз исключённый из частной школы, он скитается по Нью-Йорку в поисках себя и своего места в жизни. Холден ищет понимание и сочувствие во встречах с новыми людьми и со старыми знакомыми, но видит в них лишь недостатки и неизменно разочаровывается.

“Будь у человека хоть миллион лет в распоряжении, все равно ему не стереть всю похабщину со всех стен на свете”.

Единственные, кто ему небезразличен, это его умерший брат Алли и маленькая сестрёнка Фиби, которую он обожает за прозорливость. Не смотря на свой цинизм, Холден-мечтатель: он хотел стать ловцом детских душ над пропастью во ржи и один раз ему это сделать удаётся. Он отчаянно хочет побыстрее стать взрослым, но совершенно не готов к последствиям своих “взрослых” поступков. Словно застряв в этом переходном периоде, когда назад пути нет, а впереди океан неизвестности. С критикой воспринимая общественные ценности, подросток видит в них лишь конформизм, манипулирование другими людьми и полное равнодушие. Но он вынужден жить по этим правилам: ездить в ненавистном такси, вызывать лифт, общаться, потому что не хочется оставаться одному. Станет ли Холден похожим на остальных или будет противостоять этому?



Книги для вас выбирала Ольга Коваленко

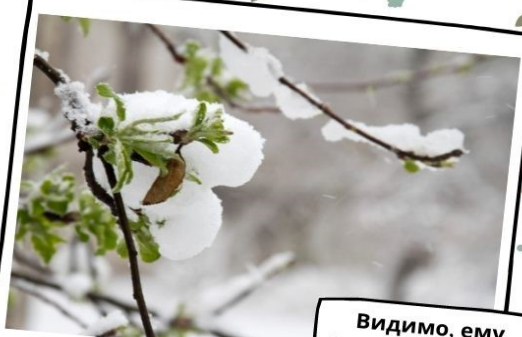


ТУТ МЫ ВЫРАЖАЕМ ОГРОМНУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ НАШИМ ПОДСНЕЖНИКАМ. ОНИ В МАРТЕ, КОГДА ВСЁ ЕЩЕ ПОД СНЕГОМ, И КАЖЕТСЯ, ЧТО ЗИМА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ, ИЗО ВСЕХ СИЛ НАПОМИНАЮТ НАМ: "ДРУЖИЩЕ, ВЕСНА ПРИШЛА!"

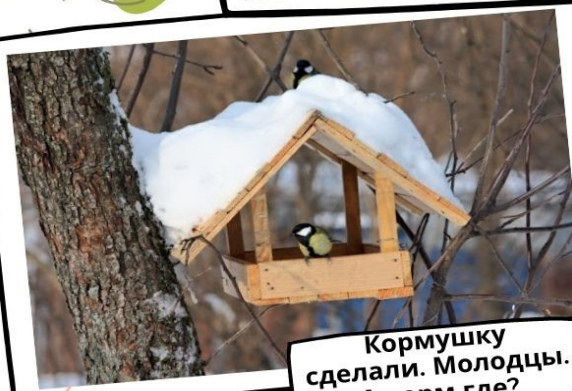
Интересно, а март знает, что он весна?



Видимо, ему никто не сказал...



Назло всем невздам!



Кормушку сделали. Молодцы. А корм где?



- Ты песенку спой, и будет тебе корм

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

Корреспонденты: Данила Норкин, Лиза Кузьмина, Соня Павлова, Ирина Михина, Вика Тютнева, Оля Коваленко, Саша Антонов.

Фотокорреспондент: Лизавета Теняева.

Художники-оформители: Алиса Архипова, Арина Лерх.

Руководители: Светлана Сулейманова, Александра Ермолаева.

На обложке выпуска: Лизавета Теняева, ученица 8 класса А.

https://vk.com/pro_journal63

