



Частное учреждение общеобразовательная организация  
средняя общеобразовательная школа «Эрудит-2»

ШКОЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ГАЗЕТА

# «Эра эрудитов»

№ 15 ноябрь 2023 г.

## Новости школы

Всем привет! С Вами на связи школа «Эрудит-2» с новостями!

Летние каникулы прошли. Ученики отдохнули, собрались с новыми силами, и школа встречает отдохнувших учеников ярким праздником, также не забывает и о первоклассниках! Многочисленные музыкальные номера, песни, стихотворения – всем этим удалось ребятам, учителям и родителям начать новый учебный год с хорошим настроением! А для наших дорогих 11-классников этот праздник «Первое сентября» последний! Все ребята старались, чтобы выпускники запомнили этот день на всю жизнь! И про традиции нашей школы не забываем: выпускники провели наших новых друзей – первоклассников – в Школу за парты! И все мы начали новый учебный год! Для первоклассников – это первый насыщенный новыми впечатлениями учебный год, а для 11-классников – это последний запоминающийся учебный год в школе!

В конце сентября 10 и 11 классу удалось съездить в увлекательную литературную поездку в Санкт-Петербург! 1-й день был самым насыщенным! Ребята побывали на обзорной экскурсии: посетили главные достопримечательности, поднялись на колоннаду Исаакиевского собора, откуда открылись прекрасные виды на солнечный Петербург, побывали в Петропавловской крепости, где удалось услышать пушку в 12 часов дня и загадать желание на стуле из композиции «12 стульев» по мотивам романа Ильфа и Петрова «12 стульев». После прекрасной обзорной экскурсии ребята пошли по стопам Ф.М. Достоевского (по мотивам романа «Преступление и наказание»). Увидели, где живут главные герои, сравнили свои представления о том, где жили персонажи романа с реальными местами. Также прогулялись по местам, где ходил, думал, страдал Родион Раскольников. И как же не побывать в квартире самого писателя, где писалась большая часть произведений Достоевского!

2-й день был более литературным. Ученики старших классов увидели литературные адреса поэтов Серебряного века. Побывали на месте дуэли А. С. Пушкина – Чёрная речка. Говоря о Пушкине, как же не вспомнить о Царском Селе! Побывали на экскурсии в Царскосельский Лицей и прогулялись по парку, наполненному осенними цветами. Как же было красиво! Бывая в Санкт-Петербурге, нельзя не увидеть развод мостов! Гостям культурной столицы удалось увидеть развод сразу двух мостов! Не каждый знает такое местечко!

На 3-й день ребята познакомились с Петербургом Н. В. Гоголя: прошли по главной улице – Невский проспект, узнали мост, где с Акакия Акакиевича сняли шинель, в какой собор зашёл Нос, где впервые был поставлен спектакль «Ревизор и многое другое. На этом литературная поездка закончилась, и ученики вернулись в Москву, за парты. Надеемся, что эта поездка надолго запомнится 10 и 11 классу!

Не забываем и о наших дорогих Учителях! Ученики младшей и средней школы поздравили учителей песнями, танцами и тёплыми словами! А у учеников 10-11 классов был День Самостоятельности. Ученики были учителями, а учителя стали вновь учениками и были 12-м классом. Этот день стал самым запоминающимся как для учеников, так и для учителей!

13 октября в школе был День Здоровья. Каждый класс готовил плакаты и девиз на тему здоровья. Утро началось с зарядки, а потом все ребята побежали на улицу для выполнения заданий: выучить квадрат вальса, ответить на вопросы по спорту, научиться накладывать швы и гипс и выполнить некоторые задания, связанные с мячом. Всем ребятам понравился физкультурный день!

Сейчас все ребята активно готовятся к Новому Году! А как мы отпраздновали этот праздник, узнаете в следующем выпуске газеты!

А на этом всё. До встречи в новом выпуске!

*Рассказала о новостях  
главный редактор Мария Шпорт, 11 класс*



# Эрудитам

## Структурная окраска

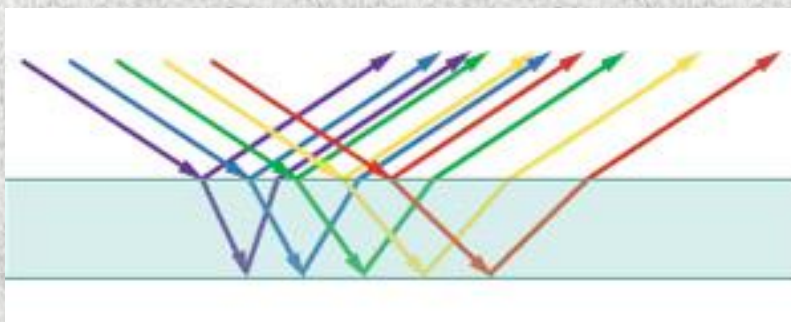
Структурная окраска- это термин, обозначающий окрашивание объекта без красителей и пигментов, за счёт структурированных слоёв очень маленьких элементов, сопоставимых по размерам с длинами волн видимого спектра (несколько сотен нанометров), отражающих и преломляющих свет. Буквально сама структура материала придаёт ему определённые цвета.

Первым упоминанием интерференции и структурной окраски была теория Роберта Гука, изложенная в XVII веке в книге “*Micrographia*”. Правильное понимание такой окраски дал Джон Уильям Стретт (третий барон Рэлей) в 1917 году. Он вывел формулы, выражающие свойства отражённого света и слоистых структур. Следующий этап развития изучения структурной окраски начался в 1930-40 годы после открытия электронных микроскопов, с их помощью удалось исследовать перья птиц, крылья бабочек и т.д., наглядно увидеть и доказать, что именно строение является причиной их цвета.

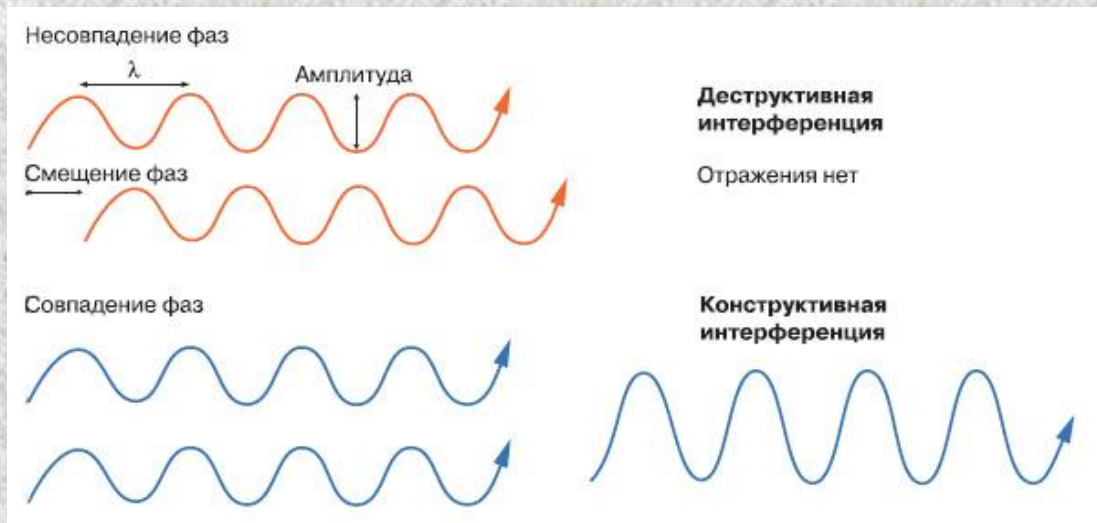


Самыми простыми примерами структурной окраски являются мыльные пузыри либо тонкий слой бензина на поверхности воды. Когда свет взаимодействует с тонкой прозрачной пленкой, часть его отражается от ее внешней поверхности, остальной свет проходит через пленку до ее нижней границы, снова отражается, проходит через пленку до верхней ее границы и присоединяется к уже отраженному свету от поверхности.

(Джон Уильям Стретт)



Волна, отраженная от верхнего края пленки, может совпадать или не совпадать с тем светом, который отражен от нижней границы. Если фазы отраженного света от верхней и нижней поверхности не совпадают, то мы не видим цвета. Когда фазы совпадают, мы видим цвет. Если свет прошёл не через одну плёнку, а через несколько слоёв, яркость насыщенность цвета усиливается, подобно линзе.



В природе структурная окраска встречается довольно часто, либо чистая, либо вместе с пигментами. Многие цвета, особенно у растений, производятся пигментами, которые отражают определённую часть светового спектра, поглощая остальную часть.

Растения могут вырабатывать многие типы пигментов, но животные в целом утратили возможности, позволяющие производить большинство из них. Меланин, преобладающий пигмент у животных, он бывает коричневого или красновато-желтого цвета – довольно ограниченная палитра. Чтобы получить более насыщенную радужную окраску, необходимую для украшения и маскировки и отпугивания хищников, многие животные могут получать необходимые пигменты из своего рациона. Яркие красные и желтые цвета птиц, например, в основном обусловлены каротиноидными пигментами, содержащимися в их пище.

Однако синие цвета спектра получить так на-

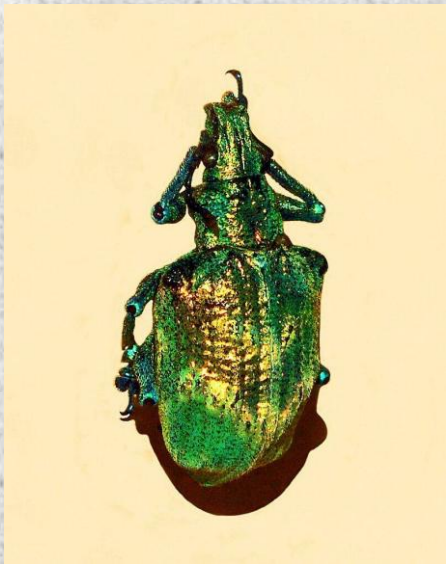
много сложнее, потому что в природе доступно мало синих пигментов для употребления в пищу. Тем не менее, голубые сойки, неоновые тетры, древолазы и многие другие животные нашли решение, которое не зависит от пигментов, разработав оптические приемы, чтобы сделать синий (и некоторые зеленые) другим способом. Они создают так называемые «структурные цвета». Структурные цвета действуют как фильтры, пропускающие только некоторые длины волн (синий и реже зеленый). Их конкретные фотонные механизмы варьируются от вида к виду.



(бабочка из семейства Морфо)



(ягода африканская *Pollia condensata*)



Организмами, наиболее выделяющихся в использовании таких структур, можно выделить осьминогов, которые по собственной воле способны изменять окраску, структуру и внешний

вид своей кожи. Это возможно, поскольку некоторые из хроматофорных клеток в их коже содержат слои белков, которые могут быстро переходить из упорядоченного состояния в неупорядоченное. Утолщая и истончая эти слои, животные могут отражать волны различной длины и изменять цвета, которые они показывают миру.



Люди довольно недавно начали создавать и внедрять новые технологии, основанные на этом природном механизме. Ныне они уже используются для изготовления более ярких и блестящих тканей; защиты ценных бумаг, документов; создания экологически чистых, долговечных, самоочищающихся красителей и покрытий; получения чернил, способных, имея одинаковый состав, принимать различные цвета (M-Ink) и т.д.

Пока природа лучше, чем человек, справляется со многими задачами. Но человек понемногу учится делать все более сложные вещи, поэтому, может быть, в будущем производство материалов, покрытий, устройств, использующих в своей основе подобные нано элементы, станет обычным явлением.

*Вадим Коргаленков, 9 класс*



# Ты бы такое не загуглил!

## КИТЫ



Киты (с греческого – *морское чудовище*) – морские млекопитающие из инфраотряда китообразных, не относящиеся ни к дельфинам, ни к морским свиньям.

Киты — самые крупные животные в мире.

Касатка и гринды имеют слово «кит» в своих неофициальных названиях («кит-убийца»), хотя по строгой таксономии они являются дельфинами.

В устаревшей классификации под китами подразумевали гладких китов (лат. *Balaenidae*). В старину под словом «кит» иногда подразумевался левиафан.

Первый интересный факт про китов заключается в том, что у китов сердце бьется 9 раз в минуту – в 5.5 раз медленнее, чем у человека.

Киты могут поглощать до 8 миллионов калорий в день.

У китов плохое зрение, полностью отсутствуют обоняние и чувство вкуса.

На большой глубине из глаз китов текут жирные слезы, защищающие глаза от соли и позволяющие лучше видеть.

Киты и люди – единственные млекопитающие, поющие песни. Больше всего мелодичных звуков издают белые киты.

Кит съедает миллион калорий в день, потому что 8 месяцев в году киты почти ничего не едят и выживают за счёт накопленного жира. Однако всё лето они питаются практически без остановки, поглощая до трёх тонн пищи в день.

Рацион кита в основном состоит из водорослей и мелких ракообразных. Порой киты закусывают небольшой рыбой.

У китов нет традиционных для животных органов слуха — внешних ушей. Они слышат нижней челюстью, от которой звук проникает к среднему и внутреннему уху.

Так как у китов слабое зрение и нет обоняния, слух для них — главное чувство, которое помогает ориентироваться под водой, общаться и добывать пищу. Поэтому китам доставляет много неудобств корабли и другой шум, производимый людьми в мировом океане.

*Владислав Музалев, 9 класс*



# Мир увлечений

## Как не опустить руки в творчестве

У всех бывают моменты перегорания, лени, нежелания что-то делать. Многие сдаются и ищут другие занятия или продолжают приводить отговорки: мол, не моё, не хочу, не получится. Это банально и легко. Абсолютно каждый в абсолютно любой момент может что-то бросить, и сказать "не моё". Но не стоит это путать с возможными уважительными причинами: финансовый недостаток, нехватка времени, действительно не любимое дело, которое доставляет дискомфорт или негативные эмоции. Перечислять можно много и долго.

Так как же не бросить начатое любимое дело? Как не опустить руки и продолжать работать? Этими вопросами задаются многие творческие люди. Найти ответ часто нелегко, но можно.

По возможности следует ввести занятие любимым делом в привычку и просто ждать, пока появится желание, но этого может и не произойти. Тогда нужно попробовать сменить подход. Например, если это – рисование, то можно поменять стиль, материалы работы, холсты. Может появиться ещё более бурное желание к работе. Если это вокал, то можно сменить технику. Очень много вариантов.

Также перед тем, как бросить дело, следует подумать для кого, зачем и почему вы начали и продолжали какое-то время заниматься творчеством. Какой положительный или отрицательный эффект вы получаете от действий, как вам это поможет в будущем, как вам это помогает сейчас, что это даст окружающим, что это даёт вам.

Кстати, выгорание может произойти не обязательно в творчестве. Это может быть и спорт, и даже учёба. Если учёбу взять в пример, то можно выделить много положительных эффектов, но могут возникнуть немало отрицательных.



Положительным эффектом является получение знаний, навыков и способностей, которые необходимы в будущем. Негативным эффектом является периодическая загруженность, огромное волнение, возможное появление буллинга. Но ведь это всё можно преодолеть. Больше уделить времени повторению, спокойней относиться к оценкам. Это лишь малая часть того, что можно сделать.

Уж точно не следует сразу отказываться от своих увлечений, не обдумывая последствия, ведь потом можно пожалеть.

Мой личный опыт: я несколько раз перегорала. Это были не лучшие моменты, и было чётко понятно: надо что-то менять. Занятия ввелись в привычку и нередко доставляли удовольствие, но полного кайфа я не получала. Исходя из ощущений, я начала искать что-то новое, пробовать какой-то другой стиль, обдумала и поставила чёткие цели на будущее, начала писать песни и искать новое содержимое play-листа. После всех принятых мер был получен долгожданный эффект и теперь я наслаждаюсь своей работой.

Есть мнение, что для развития в творческой деятельности следует периодически добавлять разнообразия. Таким образом, можно избежать длительного перегорания или вообще с ним не столкнуться.

Желаю вам достичь поставленных высот и прыгнуть выше!

*Трофимова Ангелина, 8 класс*



## Игра на фортепиано - №1

Всем привет!

В этой статье вы узнаете о игре на фортепиано.

### **Что такое фортепиано?**

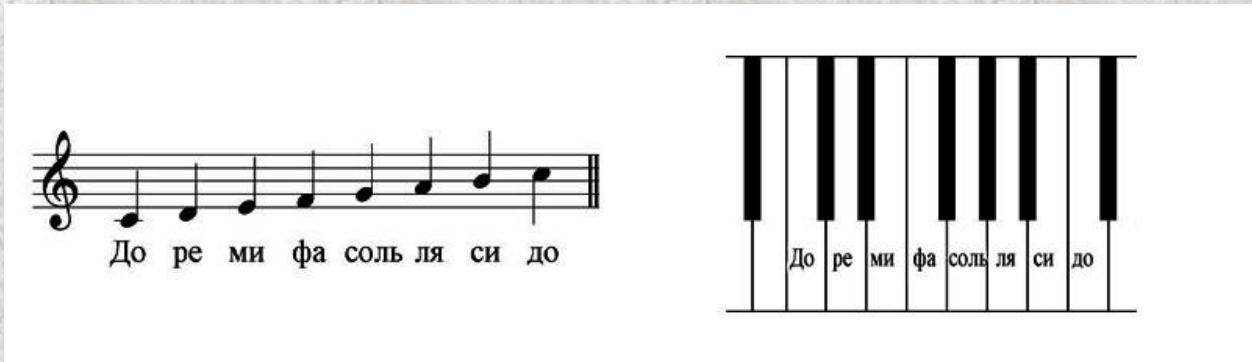
**Фортепиано** или **фортепьяно** (от итальянского *forte* –громко, *piano* – тихо) – струнный ударно-клавишный музыкальный инструмент.

### **Игра на фортепиано**

Фортепиано используется для многих задач в музыке. На нём исполняют сольные произведения, играют концерты для фортепиано с оркестром.

**Игра на фортепиано – занятие, требующее многолетних тренировок, внимания и самоотдачи.** Нельзя просто сесть за инструмент и сходу что-то играть.

Чтобы научиться играть на фортепиано нужно знать 7 нот: До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си



Интервал от ноты До до следующей ноты До называют **октавой**.

Как вы могли заметить, на фортепиано есть черные клавиши. Их называют диэз, бемоль, бекар.

Диэз – повышает звук на пол тона.

Бемоль – понижает звук на пол тона.

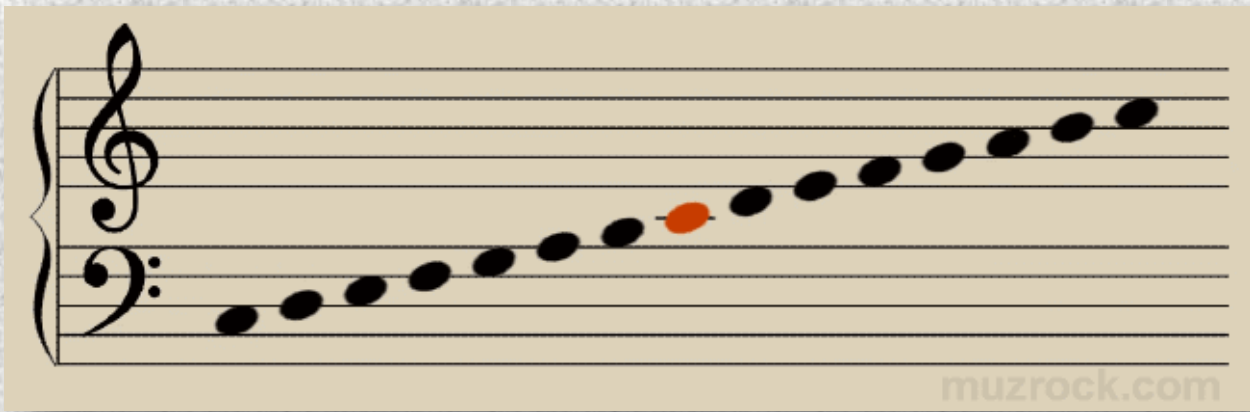
Бекар – отменяет изменения.

В записи они стоят после скрипичного или басового ключа:



Сейчас расскажу вам про скрипичный и басовый ключи.

Итак, ключ – это знак в нотной записи, который определяет расстановку нот и их высоту.



Скрипичный ключ (это тот, что сверху на картинке) начинает рисоваться со строчки, где стоит нота соль. В этом ключе находятся все ноты, начиная с первой октавы (первая октава находится посередине клавиатуры)

Басовый ключ (это тот, который напоминает грустный смайлик) начинает рисоваться на строчке, где нота фа малой октавы. В этом ключе находятся все ноты ниже первой октавы.

### Длительности

Длительности и ритм – очень важная вещь в музыке.

**ДЛИТЕЛЬНОСТИ**

Длительность показывает время звучания ноты

	Целая - раз 'и', 2 'и', 3 'и', 4 'и'.
	Половинная - раз 'и', 2 'и'.
	Четвертная - раз 'и'.
	Восьмая - раз или 'и'.
	Шестнадцатая - на 'раз' нужно сыграть 2 ноты.

Да... Не простое это дело – играть на фортепиано. Но зато интересное.

Надеюсь, вам понравилась моя статья.  
Всем пока! Ждите вторую часть;)

*Марьям Алиева, 7 класс*



# Конный спорт



**Конный спорт** – это обобщающее понятие, которое включает в себя различные способы езды, виды соревнований, игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей.

Есть много видов езды, например:

- **Конкур** – соревнования по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности и высоты.
- **Выездка** – вид конного спорта, а также искусство управления лошадью; высшая школа верховой езды. Целью выездки является гармоничное развитие физических возможностей и способностей лошади.
- **Троеборье** – это состязания этапов.



### Экипировка всадников

1. Шлем защищает голову от ударов.
2. Перчатки защищают кожу рук от мозолей и от выскальзывания повода.
3. Бриджи помогают лучше чувствовать сцепление с седлом.
4. Сапоги-ботинки с крагами обеспечивают правильное и безопасное положение ног в стременах.

### Что делать перед тренировкой с лошадью?

1. Нужно пойти в стойло - туда, где стоят лошади.
2. Надеть уздечку и повести лошадь к подготовке к тренировке
3. Перед всем тем, что нам нужно надеть на лошадь, мы должны её почистить специальными щётками (расчёски для лошадей).

4. Первое, что мы надеваем на лошадь – это вальтрап на спину. Потом меховушка – сверху вальтрапа, только ближе к холке. После всего этого мы можем надевать седло.

5. На ноги лошади надеваем банты, они выглядят как бинты, а затем одеваем нагавки – для защиты конечностей лошади от механических повреждений.

## Конкур

Предполагает преодоление всадником на коне ряда препятствий. Это направление признается наиболее зрелищным, но при этом и наиболее сложным, поскольку требует хорошей формы не только спортсмена, но и лошади.

### Из истории конкура

Конкур зародился во Франции. Первые состязания по преодолению преград имели место еще в 1850-х гг. и устраивались на выставках лошадей. Его дальнейшее развитие в Европе было обусловлено увлечением охотой и разведением лошадей. В 19 веке турниры по прыжкам на лошади уже были в Бельгии, Италии, России, Германии и Америке. Масштабы и популярность конкуров росли, что обусловило выход дисциплины на международный уровень. В 1900 г. этот конный спорт вошел в Программу II Олимпийских игр в Париже.



## Выездка

Со стороны может показаться, что всадник сидит на коне неподвижно, не производя никаких телодвижений. А лошадь при этом сама по себе вышагивает, танцует и исполняет разные па. Езда на манеже предполагает выполнение следующих фигур:

- Серпантин — езда змейкой от одного борта манежа к другому.
- Езда по кругу.
- Восьмёрка с использованием всего пространства манежа.
- Вольт — перемещение по кругу радиусом 6 м.
- Полувольт — выполнение разворота лошади в обратном направлении с наименьшим радиусом.



## Троеборье

Это состязания, состоящие из трех этапов:

1. Конкур.
2. Выездка.
3. Кросс по пересеченной местности.

Есть и другие направления.

**Гладкие скачки:** кони с наездниками располагаются в кабинках, откуда производится одновременный старт. Цель каждой пары лошадь+всадник – прийти к финишу первым.

**Бега:** в этом виде состязаний коня запрягают в легкую тележку – качалку. В тележке размещается спортсмен. Лошади необходимо преодолеть трассу рысью и обогнать остальных участников.

**Драйвинг:** это гонки лошадей в упряжках числом от 1 до 6. Иногда запрягают и 8 коней. Площадки для забегов оборудуют специально, сооружая препятствия, которые необходимо объезжать в установленном порядке без технических ошибок.

**Джигитовка:** национальный конный спорт, предполагающий демонстрацию всадником трюков на лошади, несущейся галопом.





## Травматичность

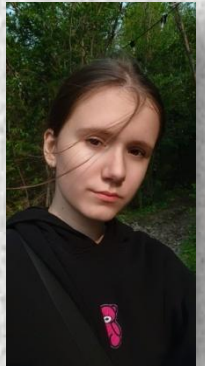
Конный спорт не входит в топ-10 опасных видов спорта. Но, всё же бывали случаи, когда люди подходили к коню сзади (что категорически нельзя делать!), и конь пугался и бил копытами прямо в лицо. А лошадь весит от 500-600 кг, и она может лечь на человека.

### Техника правильного падения с лошади

- Стараться не падать плашмя, а постараться смягчить удар, катясь по земле.
- При падении в бок избегать попадания под копыта лошади. Для этого необходимо оттолкнуться от седла, сгруппироваться и откатиться в сторону.
- Обязательно следить за тем, чтобы конечность не застряла в стремяни.
- При падении назад (обычно это происходит, когда конь поднимается на дыбы), нужно бросить стремяна и повод, а затем спрыгнуть с лошади в сторону, чтобы избежать падения лошади сверху всем своим весом.

Ни в коем случае нельзя отпускать повод!

*Алиса Аверина,  
8 класс*



# Книжная полка



## Продолжаем читать мифологию ;)

Привет! Это снова я (надо себе псевдоним придумать, например, чебу-пеля! Во, теперь отлично). Помните в самом начале, я писала, что рубрика мифов плавно перетечёт в городские легенды? Извините, не сдержалась.

Ну очень много легенд я прочитала за каникулы. И это... легенд здесь будет 2, так как о них я буду говорить больше, чем о мифах. Ну, ладно, погнали!

## №1 ТИССУЛЬСКАЯ ПРИНЦЕССА



Это произошло в 1969 году, в Кемеровской области, в Сибири короче. В деревне Ржавчик (хы-хы... Ржавчик!) – Тиссульский район. Короче, где-то там добывали уголь и как-то раз на глубине 70 метров, шахтёр Кривоухов... ладно, Корноухов откопал мраморный гроб. Естественно, раскопки прекратили и решили вскрыть гроб, благо какая-то странная штука, которой был залеплен этот саркофаг растаяла на солнце в голубоватую жижу. Кореш Корноухова – Куницын – решил попробовать на вкус эту жижу (ну, сделайте ваши ставки, как долго он со своего белого коня не слезал?)



Жижка оказалась безвкусной. Проспойлерю – у Куницина потом поехала кукуха, а позже он загадочным образом окочурился в психушке. Потом поймёте, почему. Вскрыв гроб, там обнаружили девушку европейской внешности с отросшими коричневыми волосами. Она была в анабиозе, так как часть волос была заплетена в косу. А другая как раз отросла. Гроб был заполнен этой самой жижей. Её решили вылить, чтобы изучить находку, но не тут-то было – при контакте с воздухом кожа девушки чернела. Жижку вернули, а начальник сего предприятия сообщил об этом начальству. Скоро в деревню приехали пожарные, военные, врачи, калачи, ключи, грачи и прочие прочие. Место оцепили, зевак разогнали. Но сарафанное радио оказалось быстрее. В местных газетах уже растриндели об этом, и военные ходили по домам и отбирали выпуски газет. Я думаю, вы уже поняли про Куницина – военные его чик! И всё! А потом приехал какой-то учёный, который жаждал попасть в место нахождения того гроба. Естественно, его туда не пустили. И тогда он начал, как полоумный, прикапываться ко всем свидетелям. Естественно, военные его тоже – чик! Я считаю, что это – иношопотяне выронули из своего корабля законсервированную иношопотянку и она обросла углём. А вы как считаете?

## №2 КАЛЕЙДОН ЛОКАЛ 21

История весьма интересная. Её главный герой – канадский блогер Элиот. Своими постами он хотел пролить свет на странный телеканал который он смотрел в детстве в 1999.

Этот канал работал с 4 до 9 утра и показывал разные шоу. Например, шоу « Бубби», главными героями которого были... руки.



Нет, я серьёзно. В одной из серий под названием «Игра с ножницами», главный герой собственно Бубби (хы-хы-хы... Бубби!) и рука поменьше находят ножницы. После чего Бубби хватает руку поменьше – та сопротивляется, но Бубби вонзает в неё ножницы, после чего был слышен детский крик.

После этого шоу «Бубби» перестали транслировать на этом канале. Но шла другая передача – «подвал Мистера Медведя» уже звучит стрёмно.



Что там транслировалось, мне не известно. Знаю только, что какая-то дичь. Канал был закрыт полицией. А так называемый «Мистер Медведь» оказался на голову двинутым психопатом (и это не путать: психи – психически нездоровые люди. А психопаты отличаются жестокостью и агрессией).

В подвале были как живые похищенные дети, так и не совсем. То, какие эпизоды он с ними снимал и что в целом творил, вы узнаете, немного поискав в интернете. Там лютая жесьть.



Ну вот, в принципе, и всё. Да уж, хотела страшилок рассказать, а получилась совсем лютая жесьть. Ну ничего, мне было интересно составлять эту статью.

С вами была Чебупеля! До связи.

*Соня Максимова, 8 класс*



# Психология

## Где найти ответ, если он не лежит на поверхности.

Нередко возникают проблемы, которые решить не так легко, как кажется. Чаще вопросов возникает больше, чем получаешь ответов. Конечно, очень жаль, что такие ситуации возникают, но с другой стороны это огромный плюс.

Так в чём же заключается данный плюс? Если вдуматься, то какой интерес может возникнуть в жизни без огорчений? Также это работает со спорами, обидами, большими конфликтами.



Ещё любая неблагоприятная ситуация воспитывает сильную личность (естественно, если человек не сдался после малейшего препятствия и не ретировался). Каждая ошибка является большим уроком, и вероятность совершения этой же ошибки в следующий раз стремительно снижается, что тоже является большим плюсом. Жизнь как бы готовит к проблемам через другие. Я могу сказать, что это довольно эффективно.

Из значительных минусов я могу выделить только возможное моральное истощение, которое может перерасти в физическое причинение вреда себе или окружающим. Довольно спорным минусом является возможный уход человека из вашей жизни. Да, это может быть тяжело, но разве человек может уйти просто так? Значит, этому есть причины. Либо вы уже не интересны друг другу, либо человек уже отслужил свою роль в вашей жизни, либо он ещё вернётся, неожиданно, эффектно, а главное вовремя! Как бы это банально не звучало, но это так! Так где же найти ответы? Я думаю, самыми распространёнными средствами могут быть музыка, книги, диалоги, полная смена обстановки.

**МУЗЫКА.** Те, кто хотят понять «ПОЧЕМУ» и «ЗАЧЕМ» не убиваются текстами, мелодиями и тому подобному. Кто действительно хочет найти ответ, не слушает мелодию, а вслушивается в текст. Если это адекватная музыка, то вероятно в неё вложен глубокий смысл, и стоит понять, о чём и с каким посылом эта песня была выпущена. При этом не обязательно слушать современную музыку с текстом. Можно включить просто оркестровую музыку. Таким образом, в голове начнёт вырисовываться другая картинка, и возможно будет проще понять, как



действовать дальше. Ещё для дальнейшего спокойствия в душе, можно выговориться музыкой, то есть самому вырисовать сюжет и тему, в итоге получив новое произведение. Но создание новой достойной музыки интересно и даётся не всем.



**КНИГИ.** Читая книги как минимум можно отвлечься и погрузиться в другую, возможно более благоприятную вселенную. Также, вдумываясь в поступки и мысли героев (не важна их роль в книге) можно найти ответы на свои вопросы. Думаю, этот способ самый простой, увлекательный, но процесс может затянуться на долго.

**ДИАЛОГИ.** Как бы то ни было странно, но в диалоге с другими людьми можно уловить какой-то смысл, который приведёт к правильной мысли, действию. Способ не самый безопасный, так как даже тут могут обмануть, подставить и выставить дураком, но в любом случае следует думать своей головой.



**ПОЛНАЯ СМЕНА ОБСТАНОВКИ.** При смене обстановки проще забыть обиды и гораздо легче размышлять, следовательно, проще найти выход из неблагоприятной ситуации. Можно выехать на природу и под ту же музыку расслабиться и поразмышлять.



Самое главное – не расстраиваться из-за неприятностей и жить дальше. Они – неотъемлемая часть нашей жизни. Работайте на себя/для себя и живите для себя! В подобных ситуациях работает правило **«Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе»** и

**«Будь открытым людям, но не читайся, как открытая книга».** 😊

**Трофимова Ангелина, 8 класс**



# Травля/Буллинг

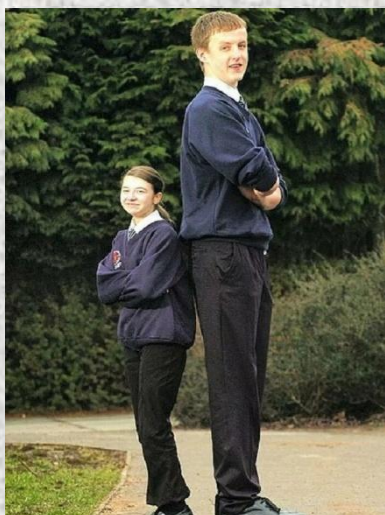
Травля — это агрессивное поведение, агрессия выливается на другого человека. В отличие от конфликта или ссоры, травля повторяется каждый день: *преследователь* (ребёнок, который травит) стремится унижить *жертву* (ребёнка, которого травят).



## Из-за чего могут травить?

Травить могут за то, что ты хуже или лучше золотой середины или не подходишь под параметры, чем-то отличаешься. Стать причиной может: твоя плохая успеваемость в учебе (двоечник) или наоборот слишком хорошая (отличник). Если у тебя нет новых гаджетов, современных вещей или, наоборот, они появляются в первую очередь у тебя; если ты слишком высокий или слишком низкий; другая национальность; чем-то болеешь; если имеешь другие взгляды на мир

— это может стать причиной травли.



## Кто и зачем травит?

Чаще всего травят, что бы получить внимание, которого не хватает. Травят часто люди с низкой самооценкой, унижая кого либо, преследователь самоутверждается за счёт других. Запугивая других, преследователи могут вернуть себе чувство власти и контроля над своим окружением. Давление сверстников и желание вписаться в коллектив также могут играть роль в издевательствах. Люди, которые сами пережили жестокое обращение, могут быть более склонны к издевательствам, что бы справиться со своим чувством бессилия.



Так что травят часто не для того, чтобы повысить самооценку. А потому, что когда-то преследователь был жертвой.

## Как справиться с травлей?

### *Сохраняйте спокойствие.*

Все эксперты говорят, что самое главное – сохранять спокойствие. Это относится ко всем страшным, тревожным ситуациям. Хорошо думайте и говорите мало. Преследователь ищет реакции.

Не давайте этого.



### *Уходите*

Если возможно, просто уходите. Это лишает преследователя острых ощущений. Отсутствие возможности поговорить, унижить вас, может поменять отношение к вам.



## ***Используйте сарказм***

Если вы человек, который хочет выговориться, то используйте сарказм. Придумывание саркастической реплики в ответ на насмешку может быть способом почувствовать, что вы получаете контроль над ситуацией. Юмор может удивить преследователя. Если вы скажете преследователю что-то смешное, его могут обезоружить ваши слова, и он не будет знать, как реагировать. Но эта тактика не должна использоваться в ситуации, когда вы чувствуете опасность.

## ***Вам все равно***

Вы должны всячески показать, что вам безразличны слова преследователя, вам «всё равно»: “Тебе не надоело?” Или: “А ты не устал?”.

Затем уходите.



На этом всё.

**Не давайте себя в обиду и не обижайте сами.**

***Алла Романова,  
7 класс***



# Лайфхаки от эрудитов

Это заимствованное слово недавно, но уверенно вошло в русский язык. Вот что о нём рассказывает Википедия: **Лайфхак** (от лайфхакинг, англ. life hacking) — означает в буквальном смысле «взлом окружающей жизни» (хитрости или же советы по упрощению какого-либо процесса).

И на сленге означает «хитрости жизни», «народную мудрость» или полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время.

Это набор методик и приёмов «взлома» окружающей жизни для упрощения процесса достижения поставленных целей при помощи разных полезных советов и хитрых трюков. По сути, лайфхак - это стремление к оптимизации каких-то повседневных жизненных процессов (чаще всего рутины, которая всех достает, и мы рады любой возможности как-то ее обойти или уменьшить).

Хакнуть (упростить) можно все что угодно. Почему нам интересен lifehack? Да потому что он позволяет сэкономить, и зачастую существенно, наше время, деньги, силы и другие ресурсы, которые стоит беречь.

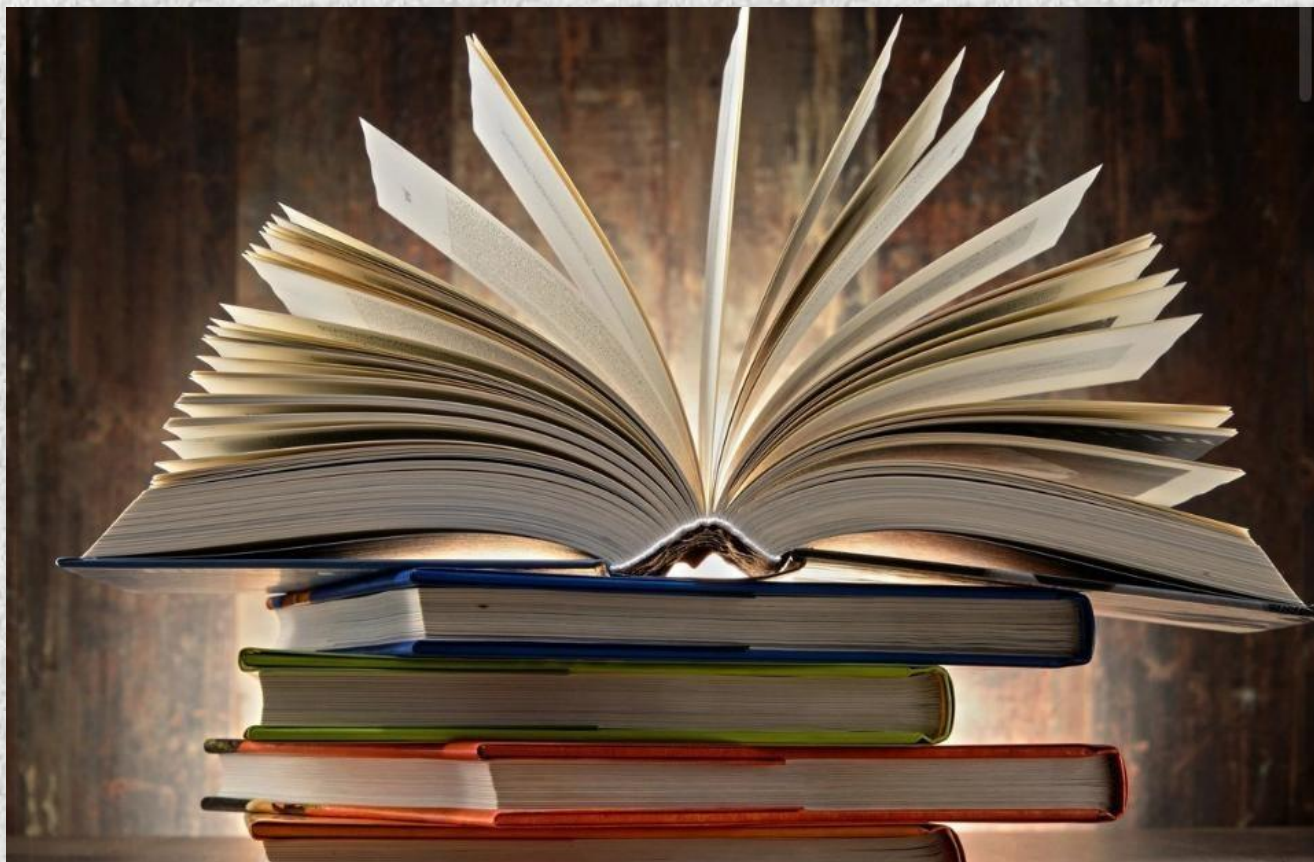
Лайфхак – мода на оптимизацию жизни. А тема оптимизации жизни не исчерпает себя никогда.

Лайфхак довольно часто позволяет посмотреть на проблему с совершенно неожиданной стороны, что приводит к ее существенному упрощению. Ну, а ценят их за простоту освоения и применения, а еще за доступность для широких групп людей.

Проще говоря, lifehack — это полезные и простые советы, которые способны облегчить нам жизнь:

- ✓ как вылечить то, что у вас болит или беспокоит
- ✓ как быстро починить то, что сломалось
- ✓ как что-то оптимизировать, переделать или улучшить
- ✓ как что-то по-быстрому выучить или понять (иностранный язык, смысл жизни)
- ✓ как оптимизировать свое время, жизненное пространство, память.

# Как быстро запоминать новый материал



Для начала нужно **выделить из нового материала самое главное – несколько ключевых тезисов, которые передают основные мысли.**

Тезисы можно выписать на разноцветных стикерах или разными фломастерами на карточках, а затем развесить их по комнате. По очереди проговаривайте каждый тезис вслух, мысленно представляя себе то, что он обозначает.

Можно **расположить тезисы в логической последовательности, которая понятна именно вам, и проговорить всю цепочку несколько раз.** При прочтении или проговаривании не теряйте логику изложения и делайте паузы, произнося каждый следующий тезис.

И не забывайте, что любое запоминание лучше всего происходит на свежую голову, поэтому перед тем, как заучивать что-либо наизусть, позвольте себе отдых хотя бы на пятнадцать минут. На этапах заучивания тоже делайте пятиминутные паузы.

*Угур Алекберли, 7 класс*



# Глазами фотохудожника















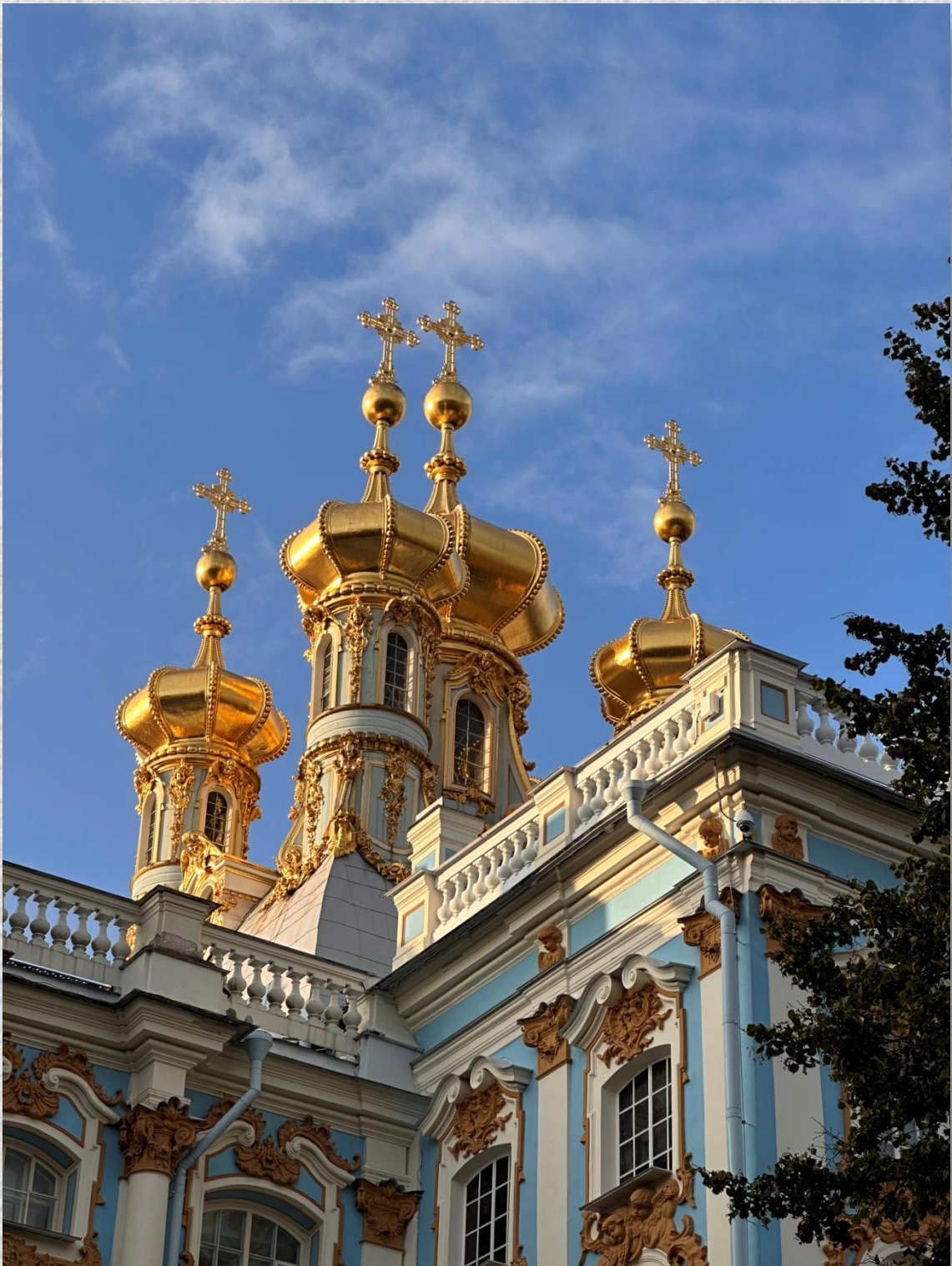




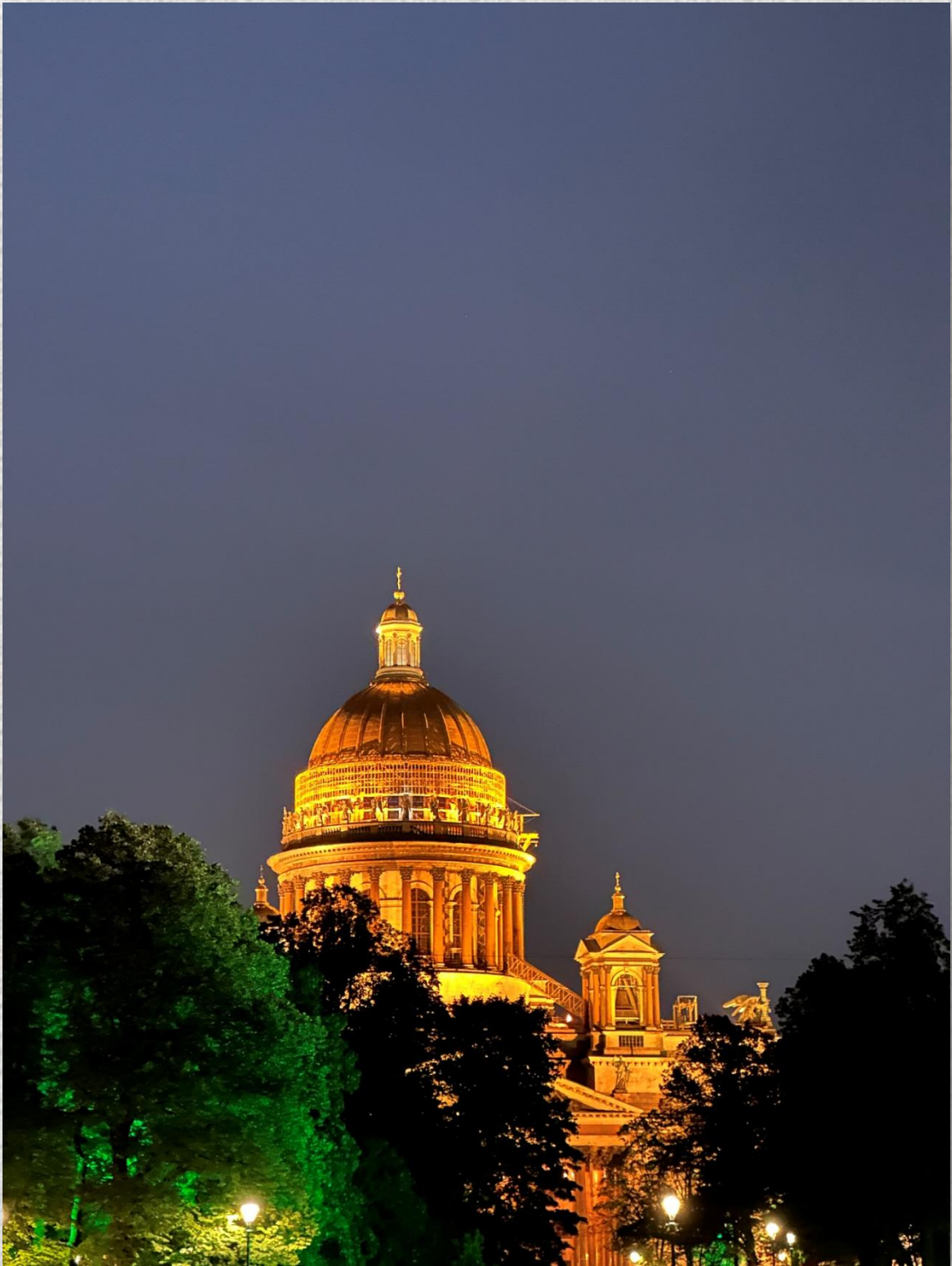




















*Главный редактор  
Мария Шпорт, 11 класс*



# Кулинарный калейдоскоп

## "Оливье"



Салат "Оливье" очень простой в приготовлении, и каждый сможет побаловать себя, своих родных и гостей этим вкусным и сытным блюдом.

Залогом успеха в приготовлении салата являются правильно подобранные ингредиенты.

**Варёная колбаса** должна быть свежей и качественной. Ее цена не должна быть ниже цены мяса. Берите докторскую или молочную "варёнку".

**Горошек** берите мозговых сортов. Он более нежный и сладкий.

**Майонез** также выбирайте жирный, так как этот соус делается из подсолнечного масла и желтков, и он не может иметь низкую жирность. Или, как вариант, сделайте майонез сами.

Теперь я вам подробно расскажу, как приготовить салат "Оливье классический с колбасой" по моему рецепту. Вам понадобится немного времени и усилий — и этот салат украсит ваш стол.

**Ингредиенты** для салата, которые нужно хорошо **перемешать**:

- ☺ **картофель** (сваренный «в мундире» и очищенный от кожуры и порезанный кубиками) - 3 шт.,
- ☺ **морковь** (сваренная «в мундире» вместе с картофелем, тоже очищенная от кожуры и порезанная кубиками) - 1 шт.,
- ☺ **колбаса** - 300 гр,
- ☺ **огурец солёный**, порезанный кубиками - 3 шт.,
- ☺ **яйца**, сваренные **вкрутую** и порезанные кубиками - 4 шт.,
- ☺ **горошек консервированный** - 200 гр.,
- ☺ **майонез** - 180 гр.

**Приятного аппетита!** ☺

*Владислав Музалев, 9 класс*



**До встречи в следующем номере!**



***Дорогие читатели нашей газеты!***

*Мы готовы развиваться и совершенствоваться – готовы к диалогу с вами. Пишите нам – советуем, критикуйте. Мнение каждого из вас нам важно, и мы к нему обязательно прислушаемся. Предлагайте свои материалы, становитесь нашими корреспондентами!*

**Главный редактор – Мария Шпорт (11 класс)**

**Редколлегия/ корреспонденты:**

**9 класс – Вадим Коргаленков, Владислав Музалев**

**8 класс – Алиса Аверина, Соня Максимова, Ангелина Трофимова**

**7 класс – Угур Алекберли, Марьям Алиева, Алла Романова**

**Руководитель проекта – Оксана Юрьевна Авдеева, логопед**