allaprima.ru/news/

Школьная Газета

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» г.Ростов-на-Дону

Сентябрь 2026 г. Выпуск 72

НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ

1 сентября - **День знаний**

4 сентября - **День здоровья**

4 сентября - **Поход в зоопарк**

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
День знаний	3
День здоровья	4
Поход в зоопарк	6
Зачем нужны олимпиады	7
Гость номера	8
А это интересно	10
В учительской	19
Наше здоровье	22
Наше творчество	24
Дни рождения	26

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

🍁 **Знаете ли вы, что 1 сентября стало официальным праздником не сразу?**

Традиция начинать учебный год именно в этот день закрепилась в нашей стране только в 1935 году. До этого школы сами решали, когда начинать занятия — кто-то садился за парты в августе, а кто-то и вовсе в октябре. Кстати, в разных странах учебный год начинается по-разному. В Японии звонок звенит в апреле, в Австралии — в феврале, а в Германии — в конце августа или начале сентября, в зависимости от региона. Так что «первый звонок» — понятие растяжимое!

📚 **Знаете ли вы, что слово «школа» имеет древнегреческие корни?**

Оно происходит от греческого «схолэ», что означало «досуг, свободное время». Древние греки считали, что учиться можно только на досуге, когда не нужно думать о хлебе насущном. Вот бы и нам так — сидеть на уроках и размышлять о высоком, не думая о контрольных и домашних заданиях!

А самый старый учебник в мире насчитывает более 4000 лет. Это древнеегипетский папирус с поучениями и задачами для писцов. Так что домашние задания — это традиция с тысячелетней историей, и не нам её отменять!

✏️ **Знаете ли вы, что сентябрь — лучшее время для начала новых привычек?**

Учёные доказали, что осень — идеальный период для того, чтобы начать заниматься спортом, читать больше книг или учить иностранный язык. Мозг после летнего отдыха особенно восприимчив к новому, а прохладная погода располагает к сосредоточенной работе. Так что если вы давно хотели попробовать что-то новое — сейчас самое время!

Кстати, осень — это ещё и сезон самого красивого природного явления — листопада.

🍁 **А знаете ли вы, почему листья меняют цвет?** Оказывается, зелёный пигмент хлорофилл разрушается под воздействием холода и сокращения светового дня, а на его месте проявляются жёлтые и красные пигменты, которые всё лето были «спрятаны» под зелёным. Вот такая осенняя магия!

🔔 **Знаете ли вы, что первый звонок звенит не во всех странах?**

В России и странах бывшего СССР 1 сентября — это торжественная линейка, белые банты, море цветов и первый звонок. А вот в других странах традиции совсем другие:

- В Японии учебный год начинается в апреле, и первый день в школе — это не праздник, а скорее рабочий день. Зато у японских школьников самые длинные каникулы в мире — целых шесть недель летом!
- В Германии первоклассникам дарят «школьный кулёк» — большой бумажный пакет с конфетами и канцелярскими принадлежностями. Традиция, которая существует уже более 200 лет!
- В Финляндии нет никаких линеек и торжеств — дети просто приходят в школу и начинают учиться. Зато финские школьники почти никогда не получают домашних заданий.
- В Австралии учебный год начинается в феврале, а летние каникулы приходятся на декабрь и январь — самое жаркое время года.

✏️ А вот традиция дарить учителям букеты цветов 1 сентября есть далеко не везде. Она особенно популярна в России и странах бывшего СССР — и это, пожалуй, одна из самых красивых школьных традиций!

ДЕНЬ ЗНАНИЙ

В этом году главный школьный праздник — День знаний — в очередной раз сменил привычную локацию. Торжественная линейка, посвященная 1 сентября, снова прошла не на школьном дворе, а в уютном актовом зале. И, пожалуй, это решение оказалось более чем удачным: атмосфера камерности и душевности пошла событию только на пользу! Вместо привычного гула ветра и шума улицы — теплые стены, мягкий свет и ощущение большого дружного дома, в который после летних каникул вернулись его жители.

Первыми на сцену вышли самые юные ученики — ребята из 1–4 классов. Зал с трудом вместил всех желающих: огромные банты, море цветов и взволнованные глаза родителей стали главным украшением этого утра. Казалось, что воздух буквально пропитан волнением и радостью. Малыши, еще вчерашние дошкольники, с гордостью читали стихи, посвященные школе, и звонко пели песни. Их выступления, порой трогательные и немного неуклюжие, вызывали улыбки и аплодисменты у всех присутствующих.

Кульминацией первой части праздника стало долгожданное звучание первого звонка. Его звонкая трель, разлившаяся по залу, возвестила о начале нового учебного года.

Вторая часть марафона — линейка для 5–11 классов — прошла в более взрослом формате: бодро, громко и с легкой ноткой ностальгии. Здесь уже чувствовалась другая энергетика — уверенность, сила и предвкушение новых свершений. Старшеклассники делились впечатлениями о прошедшем лете, строили планы на будущий год и просто радовались встрече с одноклассниками и любимыми учителями.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

День здоровья:
как мы покоряли левый берег Дона

Сегодня в нашей школе прошел традиционный День здоровья, и, как всегда, мы дружной командой отправились на левый берег Дона. Этот день давно стал доброй традицией, которую ждут и ученики, и учителя. И неудивительно: вместо привычных уроков и звонков — свежий воздух, солнце и отличное настроение!

Солнце, воздух и командный дух

Главными спутниками учеников 5–11 классов в этот день стали солнце и отличное настроение. Ребята вместе со своими классными руководителями оставили на время учебники в стороне и окунулись в атмосферу активного отдыха. Главная задача дня была выполнена на «отлично» — мы не просто подышали свежим воздухом и насладились последними теплыми днями, но и здорово укрепили свой командный дух. Ведь что может лучше сплотить коллектив, чем совместный поход и общие игры на природе?

Мини-поход и обустройство лагеря

Прогулка до берега превратилась в настоящее мини-путешествие. Дорога, полная разговоров, смеха и шуток, пролетела незаметно. Добравшись до живописного места, школьники разбили свой «лагерь» и сразу приступили к активностям. Кто-то играл в волейбол, кто-то участвовал в веселых эстафетах, а кто-то просто наслаждался общением с одноклассниками в неформальной обстановке. Каждый нашел занятие по душе!

Пикник на свежем воздухе

И какое же путешествие без угощений на свежем

воздухе? После активных игр всех ждал тот самый традиционный пикник, которого ребята ждали с особым нетерпением. Пока одни активно помогали накрывать полянку, другие делились впечатлениями о прошедших играх и строили планы на оставшийся день. Еда, привезенная с собой, пошла на ура — на свежем воздухе всё кажется особенно вкусным! Атмосфера была по-настоящему теплой и дружеской: шутки, смех, разговоры обо всем на свете — именно такие моменты запоминаются надолго.

Итоги дня

Мы уверены, что такие дни сближают классы не хуже любых кабинетных занятий. В неформальной обстановке ребята узнают друг друга с новой стороны, учатся поддерживать и помогать, а главное — понимают, что школа — это не только уроки и домашние задания, но и настоящая дружба.

День здоровья удался на славу: все уставшие, но счастливые и с кучей ярких фото в галереях вернулись домой. Заряд бодрости и позитива получен — теперь точно хватит на весь учебный год!

Хочется верить, что такие мероприятия станут еще одной доброй традицией, которую мы будем бережно хранить и передавать из года в год. Ведь именно в такие моменты, проведенные вместе на природе, рождается то самое чувство школьного братства, которое остается с нами на всю жизнь. А пока — с нетерпением ждем следующего Дня здоровья и новых приключений! Кто знает, может быть, в следующий раз мы отправимся покорять новые горизонты и открывать неизведанные уголки нашего родного края. В добрый путь, друзья!

ПОСЕЩЕНИЕ ЗООПАРКА

4 сентября ученики 1–4 классов отправились в настоящее приключение — в зоопарк! И это был не просто выходной день, а самый настоящий праздник, полный открытий, восторга и незабываемых впечатлений. С самого утра ребята были на взводе: кто-то впервые увидел таких удивительных животных вживую, а кто-то с нетерпением ждал встречи со своими любимцами.

Дети не отходили от вольеров

Стоило нам войти на территорию зоопарка, как глаза ребят загорелись от любопытства. Дети буквально не отходили от вольеров! Каждое животное вызывало бурю эмоций: кто-то восхищённо ахал, кто-то звал друзей поскорее посмотреть, а кто-то просто стоял, заворожённый, не в силах отвести взгляд.

Больше всего ребят впечатлили слон и белый медведь. Слон поразил своими размерами и спокойствием — казалось, он с интересом наблюдал за маленькими гостями. А белый медведь вызвал настоящий восторг: его белоснежная шерсть, мощные лапы и грациозные движения не оставили равнодушным никого. Ребята долго обсуждали, как же ему удаётся не замёрзнуть в такую жару, и строили догадки о его северной родине.

Зелёный оазис в центре города

Отдельно хочется отметить, как прекрасно обустроен зоопарк. Территория очень зелёная: много тенистых аллей, уютных лавочек и уголков, где можно передохнуть. Даже долгая прогулка не утомляла ребят — наоборот, каждый поворот дорожки открывал что-то новое и интересное. Воздух, наполненный свежестью и запахом листвы, создавал ощущение, что мы оказались в настоящем лесу, а не в центре города.

Узнавали новое на каждом шагу

Особенно понравилось, что возле вольеров есть таблички с интересными фактами о животных. Мы узнавали много нового буквально на каждом шагу! Например, что слоны могут слышать звуки на расстоянии нескольких километров, а белые медведи — отличные пловцы. Ребята с удовольствием читали вслух и делились друг с другом открытиями. Получился настоящий урок биологии на свежем воздухе — только гораздо интереснее и веселее, чем в классе!

Впечатления, которые останутся с нами

День пролетел незаметно. Уставшие, но счастливые, ребята возвращались домой, обсуждая увиденное. Кто-то решил, что станет зоологом, кто-то просто захотел ещё раз прийти сюда с родителями. Но главное — все получили заряд положительных эмоций и массу новых знаний.

Такие походы — это не просто развлечение. Они учат детей любить природу, быть внимательными и любознательными, а ещё — дружить и делиться впечатлениями. Мы уверены, что этот день надолго останется в памяти наших младших школьников. И кто знает — может быть, именно после этого похода кто-то из них вырастет и станет известным биологом или защитником животных!

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ОЛИМПИАДЫ

Всероссийская олимпиада школьников: почему стоит попробовать каждому

Всероссийская олимпиада школьников (ВсОШ) — крупнейшее интеллектуальное состязание страны, которое ежегодно объединяет миллионы учащихся. В 2025/26 учебном году в школьном этапе приняли участие более 8,3 миллиона ребят, а общее число участий достигло 24,8 миллиона . Это значит, что в среднем каждый школьник попробовал свои силы сразу по нескольким предметам. И это неудивительно: участие в олимпиаде — это не просто проверка знаний, а мощный инструмент развития, который даёт конкретные преимущества на пути к будущей профессии.

Что даёт участие в олимпиаде лично школьнику

Развитие нестандартного мышления и углубление в предмет. Олимпиадные задания принципиально отличаются от школьных контрольных. Здесь недостаточно просто вспомнить формулу — нужно проанализировать условие, найти неочевидное решение, проявить креативность . Чтобы успешно выступить, школьник выходит за рамки учебника: читает дополнительную литературу, знакомится с интересными фактами, учится видеть связи между разными областями знаний.

Самоорганизация и стрессоустойчивость. Подготовка к олимпиаде требует планирования времени, самодисциплины и умения самостоятельно искать информацию . А само соревнование учит справляться с волнением, управлять временем и не бояться ошибок — навыки, которые пригодятся в любой сфере жизни.

Профориентация и сообщество единомышленников. Участие помогает понять, к каким предметам и сферам деятельности есть реальный интерес и талант . На региональных и заключительных этапах школьники общаются с ребятами из других городов, обмениваются опытом, находят друзей и будущих коллег.

Конкретные перспективы при поступлении

Самое ощутимое преимущество получают победители и призёры заключительного этапа ВсОШ. Их диплом действует четыре года и даёт право поступления в ведущие вузы России без вступительных испытаний по соответствующему профилю . Это не просто льгота — это реальная возможность учиться в лучших университетах страны, не сдавая ЕГЭ по профильному предмету.

Более того, победители и призёры могут претендовать на грант Президента РФ во время учёбы в университете, а также получить приглашение в сборные команды России для подготовки к международным олимпиадам .

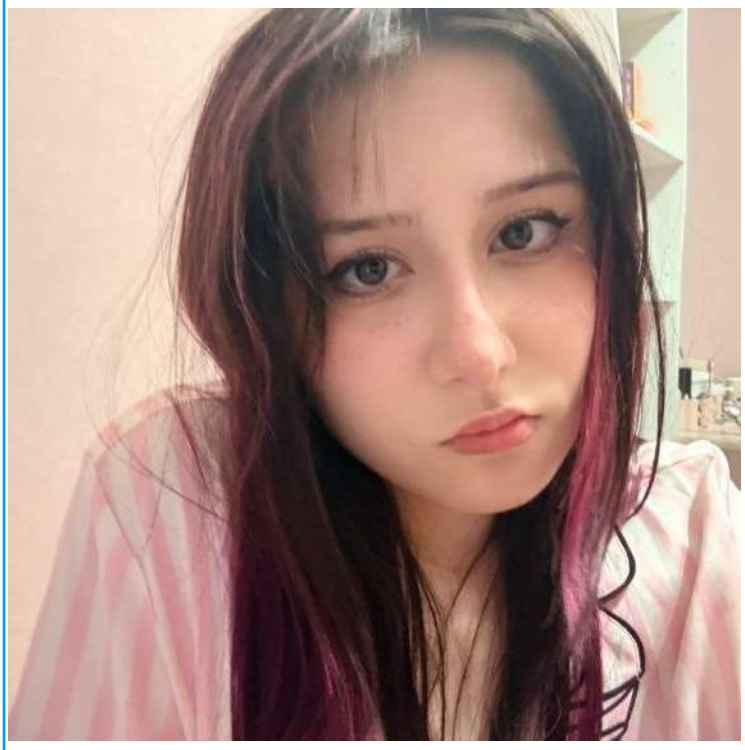
Олимпиада — это не только про вузы

Даже если школьник не дойдёт до финала, участие в олимпиаде окупается сполна. Сам процесс — это школа жизни: ты учишься ставить цели, преодолевать трудности, находить себя. Как отмечают организаторы, самое важное в олимпиадах любого уровня — создание ситуации успеха и повышение мотивации к учебной деятельности .

Министр просвещения Сергей Кравцов подчёркивает: «Олимпиада задаёт вектор развития образования» . Новые профили, которые сначала появляются в олимпиадных заданиях, затем приходят в массовую школу. Так, профиль «Искусственный интеллект» в олимпиаде по информатике уже с 2026/27 учебного года будет внедрён в школьную программу .

ГОСТЬ НОМЕРА

Рима — ученица нашей школы, родилась в Иордании, а сейчас живёт в Ростове. Она увлекается рисованием, макияжем и мечтает связать свою жизнь с бьюти-индустрией. Мы поговорили с ней о школе, мечтах, критике и о том, что значит быть Человеком с большой буквы.



— Расскажи немного о себе и о своей семье.

— Меня зовут Рима, родилась я в Иордании, откуда родом мой папа. С отцом у меня хорошие отношения, хотя живу я с мамой в Ростове.

— «Школьные годы чудесны?»

— Они чудесны только при условии, что у тебя есть друзья. Я так считаю. С друзьями учёба воспринимается проще, ты меньше устаёшь, и настроение гораздо лучше.

— Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?

— Улыбчивая, стеснительная и рассудительная.

— Тебе нравится ходить в школу и почему?

— Не скажу, что мне прямо нравится ходить в школу, но и отвращения тоже нет. Просто есть слово «надо».

— У тебя есть любимые предметы?

— Скажу прямо: у меня нет любимых предметов. Я ко всем отношусь хорошо. Если я понимаю материал любого предмета — он мне нравится.

— Ты уже определилась, кем хочешь стать? И согласны ли с твоим выбором родители?

— Ещё не определилась, но есть варианты: химик-технолог (в косметическом направлении), косметолог или дерматолог. Мои родители считают, что я должна заниматься тем, что мне нравится, а тема бьюти и ухода за собой мне всегда была интересна.

— Можешь ли ты рассказать о главных своих победах?

— Наверное, самым главным достижением я могу назвать переезд в Ростов. Это было важное решение и большой шаг вперёд.

— Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

— Отношусь к критике спокойно. Иногда, конечно, бывает не очень приятно, но я стараюсь воспринимать её здраво.

— Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

— Конечно, думаю. Я считаю, что я недостаточно ответственная, и с этим я стараюсь работать.

— Какой был самый лучший, самый значимый подарок в твоей жизни?

— Наверное, сам переезд в Ростов для меня был самым лучшим подарком, потому что жизнь очень изменилась.

— Какое у тебя жизненное кредо? Миссия?

— Просто наслаждаться жизнью. В будущем, если я стану врачом, помогать людям с проблемами внешности. Я всё ещё думаю насчёт будущей профессии.

— Твои родители, безусловно, гордятся тобой. А ты испытываешь подобное чувство по отношению к себе?

— Честно сказать, нет.

— Что для тебя является самым сложным в обучении?

— Войти в ритм учёбы. В первые дни после выходных или каникул очень сложно ходить в школу, вообще не хочется никуда идти. А в середине года это уже становится базой.

— Помимо учёбы, чем ты серьёзно увлекаешься?

— Я занимаюсь рисованием и, если откровенно, очень часто дома делаю тематические макияжи. Это меня расслабляет. Дома у меня очень много декоративной косметики.

— Как ты проводишь свободное время?

— Просто отдыхаю. По выходным хожу в спортзал, гуляю, могу порисовать. Всё по базе.

— Книга, фильм, песня, с которыми должен быть знаком каждый?

— Мне очень нравится песня «Большая перемена» группы COLDCLOUD.

— Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?

— Не могу выделить никакую историческую личность, которая была бы мне безумно интересна.

— Каким ты представляешь своё будущее через 10 лет?

— Я надеюсь, что смогу уехать за границу, закончу учёбу и начну работать. Ничего супер масштабного нет.

— Если бы ты могла приобрести способность супергероя, что бы ты выбрала и как использовала?

— Не знаю. Наверное, стала бы невидимкой — мне кажется, это прикольно.

— Если бы у тебя была волшебная палочка, какие бы ты загадала три желания?

— Во-первых, 100 миллионов рублей на карточку. Во-вторых, способность осваивать всю информацию гораздо быстрее, чем сейчас, — химию понимать нереально сложно. В-третьих, чтобы все военные конфликты в мире закончились, потому что некоторые новости в мире очень нагнетают обстановку.

— Какие три вещи ты бы взяла с собой на необитаемый остров?

— Ножик, солнцезащитные очки (солнце просто ядерное) и палатку.

— Какими качествами, ты считаешь, должен обладать каждый Человек с большой буквы?

— Он должен быть адекватным: не нацист, не расист, не мизогинист, не агрессивный. Чтобы эмоциональный интеллект был в норме, чтобы человек понимал, что смеяться над абсолютно аморальными ситуациями немного странно. Был ответственным и уверенным в себе, но воспринимал критику здраво.

— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Очень легко. Целыми днями могу сидеть над одним делом, если оно меня заинтересовало.

— Если бы ты была учителем, то учителем какого предмета стала бы и почему?

— Наверное, я была бы учителем биологии. Люблю биологию, мне кажется, это неплохой предмет: в нём нет логики и не нужны никакие вычисления. Просто теория, которую надо выучить и быть молодцом.

— И напоследок, твоё пожелание тем, кто только начинает обучение в школе.

— Обязательно делайте всё домашнее задание. Не сделать домашнее задание — реально опасно!

А ЭТО ИНТЕРЕСНО

В преддверии Дня учителя мы задали нашим педагогам несколько вопросов об их работе, мечтах и школьных воспоминаниях. Их ответы получились разными — серьёзными и курьёзными, трогательными и мудрыми. Но все они — о любви к своему делу и к детям. Мы собрали эти интервью, чтобы показать учителей не только как профессионалов, но и как людей с мечтами, юмором и своим взглядом на мир.

Хырхыров Сергей Бедросович, учитель физкультуры

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— Я с раннего детства связал свою жизнь со спортом, поэтому и профессиональную деятельность решил связать именно с ним. Я хотел стать тренером или учителем физкультуры, и эта мечта полностью осуществилась.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего я люблю приносить пользу и радость детям. Видеть горящие и счастливые глаза детей, когда они получают удовольствие от урока, — это самое ценное для меня.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Идеальный учебный день складывается из нескольких моментов: когда дети научились чему-нибудь новому, когда они физически совершенствуются и когда получают удовольствие от урока. Когда всё это соединяется, день становится по-настоящему успешным.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— В нашей школе в каждом классе есть спортсмены, и меня переполняет гордость, когда они побеждают на соревнованиях, турнирах и чемпионатах. Их успехи — это результат нашего общего труда и лучшая награда для меня.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Мой главный источник вдохновения — это, безусловно, ученики. Их энергия, стремление к победе и желание расти помогают мне каждый день быть лучше и отдавать им всё, что я знаю.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я думаю, что и одной книги было бы достаточно — это роман «Робинзон Крузо» Даниеля Дефо. Однако она мне точно пригодилась бы, а объяснять почему, думаю, будет лишним — название говорит само за себя.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— С хорошей компанией любое место по душе. Главное — не куда ехать, а с кем, поэтому я бы с

радостью отправился в любое путешествие вместе со своим классом.

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Наверное, это мой первый рабочий день, когда меня переполняли эмоции, волнение и интерес одновременно. Это был особенный момент, который запомнился на всю жизнь и стал началом моего пути в профессии.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— За пределами школы моё главное увлечение — это семья. Я стараюсь проводить с ней как можно больше времени, и это помогает мне отдыхать и набираться сил.

— Можете ли вы поделиться самым забавным, курьёзным или просто смешным моментом из вашей учебной практики, который до сих пор вызывает у вас улыбку?

— Их было великое множество, всех сразу и не вспомнить. Но, наверное, это история «с дедом морозом» на репетиции новогоднего утренника — подробности писать долго, но этот момент до сих пор вызывает улыбку.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелал бы своим ученикам верить в себя — и тогда у них всё получится. Уверенность в собственных силах — это главное, что помогает достигать любых целей.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Я пригласил бы Никиту Нагорного, олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике. Тема нашей беседы звучала бы так: «Путь к успеху, от первого шага в спорте до Олимпийского чемпионата».

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни (когда вы сами были учеником)?

— Больше всего мне запомнился выпускной экзамен по биологии. Когда учительница сказала мне: «Жаль, что оценку "6" поставить нельзя», — это было очень приятно и запомнилось на всю жизнь.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Я хотел бы развеять заблуждение о том, что все физруки не блещут интеллектом. Это далеко не так — среди учителей физкультуры много образованных и разносторонних людей.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— Школа очень многим отличается, но одно из главных преимуществ современной школы — это внедрение информационных технологий в образовательную систему. В школе моего детства таких возможностей не было, и это большой шаг вперёд.

Сасина Екатерина Георгиевна, учитель математики

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— В детстве я мечтала стать балериной, потом ветеринаром и даже недолго врачом. Эти мечты сменяли друг друга, но в итоге судьба привела меня в педагогику, где я нашла своё настоящее призвание.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего в своей профессии я люблю творческое разнообразие — каждый день не похож на предыдущий. И, конечно же, не могу не отметить учительский отпуск, который даёт возможность отдохнуть и набраться сил перед новым учебным годом.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Идеальный учебный день — это когда уроки проходят в хорошем настроении и всё запланированное выполняется легко и бодро. Ученики на таких уроках заинтересованы, активны и получают отличные оценки, что приносит радость и мне, и им.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— Меня наполняет гордостью успешная сдача ЕГЭ моими учениками. Это результат их упорного труда и нашей совместной работы, и осознание того, что я помогла им сделать важный шаг во взрослую жизнь, очень ценно для меня.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Моим источником вдохновения является всё вместе: природа, хорошая погода, хорошая книга, ученики с высоким уровнем мотивации и хорошие отношения в коллективе. Когда эти составляющие соединяются, я чувствую прилив сил и желание творить.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я взяла бы «Капитанскую дочку» А.С. Пушкина и «Я нашёл свой путь…» Войно-Ясенецкого В.Ф. Первая книга — это классика, которая учит чести и верности, а вторая — глубокое размышление о жизненном пути, которое помогает понять самого себя.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— Я бы хотела отправиться с классом в Норильск. Это уникальный город с суровой, но красивой природой, и для учеников такая поездка стала бы настоящим приключением и возможностью увидеть другую Россию.

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Больше всего мне запомнился открытый урок на конкурсе «Учитель года» в 1999 году. Это было волнительное и ответственное событие, которое стало важной вехой в моей профессиональной жизни и дало мне уверенность в своих силах.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— За пределами школы я люблю заниматься комнатными растениями, а вязание прекрасно успокаивает меня. Самое лучшее времяпровождение для меня — это чтение хорошей книги, которое помогает отвлечься и отдохнуть душой.

— Можете ли вы поделиться самым забавным, курьёзным или просто смешным моментом из вашей учебной практики, который до сих пор вызывает у вас улыбку?

— Смешных случаев было много, но сейчас они уже непонятны тем, кто не был их свидетелем, и объяснять, почему это было смешно, будет сложно. Однако каждый из этих моментов по-своему дорог и до сих пор вызывает улыбку.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам постоянно работать над собой, трудиться и развивать свои способности. Только через труд и самосовершенствование можно достичь настоящих успехов в жизни.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Я пригласила бы Фаину Раневскую. С ней можно было бы поговорить о жизни, искусстве и о том, как сохранять оптимизм и чувство юмора в любых обстоятельствах.

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни (когда вы сами были учеником)?

— Однажды перед окончанием урока я начала переобуваться, и меня неожиданно вызвали к доске. Пришлось идти в разной обуви, и этот курьёзный случай до сих пор вспоминается с улыбкой.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— В школе моего детства не было никакой электроники, зато парты были более удобными — с пюпитром и подножкой. Сегодня школа стала технологичнее, но некоторые простые и удобные вещи остались в прошлом.

Кузурман Ольга Олеговна, учитель французского языка

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— В детстве я мечтала стать юристом, меня привлекала эта профессия своей серьёзностью и возможностью защищать людей. Однако судьба сложилась иначе, и я пришла в педагогику, где тоже могу помогать другим и приносить пользу.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего в своей профессии я люблю творчество — возможность каждый день создавать что-то новое вместе с учениками. Это вдохновляет меня и не даёт стоять на месте, делает работу живой и интересной.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Для меня идеальный учебный день — это когда уроки идут без лишних нервов и стресса. Важно, чтобы все ученики были готовы к занятиям, тогда и атмосфера в классе становится спокойной и продуктивной.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— Меня очень порадовало и наполнило гордостью то, что мой выбор президента школы оказался верным. Это значит, что я смогла разглядеть в ученике лидерские качества и поддержать его на пути к успеху.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Моим главным источником вдохновения является природа. Она даёт мне силы, успокаивает и наполняет энергией, которую я потом передаю своим ученикам на уроках.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я взяла бы «Робинзона Крузо» Даниэля Дефо, книги Жюль Верна и «Отверженные» Виктора Гюго. «Робинзон Крузо» помог бы мне выжить и не потерять рассудок, книги Жюль Верна подарили бы приключения и мечту, а «Отверженные» напомнили бы о вечных ценностях — добре, справедливости и сострадании.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— Я бы с удовольствием отправилась с классом во Францию. Эта страна богата культурой, историей и искусством, а для моих учеников это была бы прекрасная возможность погрузиться в языковую среду и увидеть мир своими глазами.

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Больше всего мне запомнилась фотосессия с моим 11 классом. Это был особенный момент, когда мы могли отвлечься от уроков, пообщаться в неформальной обстановке и сохранить тёплые воспоминания о совместном времени.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— За пределами школы я люблю создавать браслеты, сумочки и шарфы. Это рукоделие помогает мне расслабиться, проявить творчество и просто отдохнуть душой после рабочих дней.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам идти к своей мечте и никогда не сдаваться. Всё достижимо, если верить в себя и не останавливаться на пути к цели.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Я пригласила бы Жанну д'Арк и попросила бы у неё совет для современных детей. Мне было бы интересно обсудить с ней, как развивать патриотизм и любовь к родине в наше время.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Мне хотелось бы развеять миф о том, что французский язык очень сложный. На самом деле он довольно простой и логичный, если подойти к

его изучению с интересом и желанием.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— В школе моего детства дети уважали учителя, и статус педагога был значительно выше, чем сейчас. Сегодня отношения между учителями и учениками стали более свободными и тёплыми, но порой нам не хватает того уважения и авторитета, который был раньше.

Слепнева Ирина Николаевна, учитель географии

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— Затрудняюсь точно ответить, кем я мечтала стать в детстве, но мою профессию школьного географа во многом определило обучение на геофаке. Именно там я по-настоящему полюбила географию и поняла, что хочу передавать эти знания детям.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего в своей профессии я люблю общаться с детьми. Особенно ценно для меня видеть глаза учеников, которые хотят узнать что-то новое, — это придаёт сил и вдохновения каждый день.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Идеальный учебный день — это когда все дети готовы к уроку и радуют меня своими ответами. Когда с ними нет проблем, уроки проходят легко и приятно, а атмосфера в классе становится по-настоящему рабочей и тёплой.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— Я горжусь своими учениками, когда они хорошо сдают экзамены. Это результат нашего общего труда, и осознание того, что я помогла им подготовиться, наполняет меня гордостью и радостью.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Моим главным источником вдохновения является отклик и любовь учеников. Меня даже приглашали на свадьбу, и это очень ценно для меня — значит, я смогла стать для них важным человеком в жизни.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я люблю детективы Александры Марининой, поэтому взяла бы именно их. Эти книги увлекают и помогают отвлечься, а на необитаемом острове они стали бы для меня настоящим спасением от скуки и одиночества.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— Я мечтала бы отправиться с классом в Австралию, в Сидней. Это удивительный город с богатой природой и культурой, и для учеников такая поездка стала бы незабываемым опытом и настоящим уроком географии вживую.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— За пределами школы моё главное увлечение — чтение. Книги помогают мне расслабиться, узнать что-то новое и просто отдохнуть от рабочих забот.

— Можете ли вы поделиться самым забавным, курьёзным или просто смешным моментом из вашей учебной практики, который до сих пор вызывает у вас улыбку?

— Много лет назад на уроках мы ели с учениками мороженое. Это было необычно и весело, и до сих пор этот момент вызывает у меня улыбку — ведь такие тёплые и неформальные моменты запоминаются надолго.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам учиться и впитывать все знания, которые щедро дают им учителя. Пусть они изучают географию России и мира, чтобы впитывать всё важное, а атмосфера в школе остаётся тёплой и доверительной.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Я пригласила бы Мединского, чтобы он

рассказал ученикам о нашей стране. Это был бы прекрасный урок патриотизма и гордости за Россию, а также возможность узнать больше о её истории и культуре.

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни?

— Мне вспоминается урок биологии, когда речь шла о системе пищеварения. Я вместо слова «кишечник» сказала «кишки», и мне поставили двойку — этот курьёзный случай до сих пор остаётся в памяти.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Мне хотелось бы развеять заблуждение о том, что граница между Европой и Азией проходит по реке Дон. На самом деле она проходит по Кумо-Манычской впадине, и в целом печально, что географию у нас изучают так мало.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— Сейчас другие дети и другое поколение, и это чувствуется во всём. Раньше учитель был недосягаем, не было таких тёплых и доверительных отношений между учителем и учениками, как сегодня.

Вершинина Анастасия Викторовна, учитель испанского языка, русского языка и литературы

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— В детстве я мечтала стать министром спорта, мне казалось важным развивать спорт и делать его доступным для всех. Уже позже, когда пришло время выбирать жизненный путь, я поняла, что моё настоящее призвание — быть педагогом и помогать детям расти.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего я люблю видеть результат своей работы. Особенно радостно, когда у учеников начинает получаться без моей помощи и когда они рассказывают, как полученные знания пригодились им в жизни. Это лучшая награда для учителя.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Идеальный учебный день — это когда все готовы к урокам и в классе есть неподдельный интерес к предмету. Особенно ценна для меня рабочая тишина во время самостоятельной работы, когда ученики погружены в дело и никто не отвлекается.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— Меня наполняет гордостью любое достижение учеников, даже самое маленькое. Важно, что они сделали шаг вперёд, преодолели себя и стали немного лучше, чем были вчера.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Мой главный источник вдохновения — это путешествия, они дают новые впечатления и расширяют кругозор. А ещё меня вдохновляют ученики и общение с коллегами, которое помогает обмениваться опытом и заряжаться энергией.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я бы взяла три книги о выживании, потому что с ними было бы больше шансов выжить и спастись. В такой ситуации практические знания важнее художественной литературы, и я хотела бы быть готовой к любым трудностям.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— Я бы хотела отправиться с классом в Испанию, чтобы посетить разные города этой необыкновенной страны. Это была бы прекрасная возможность познакомить учеников с культурой, историей и традициями, а также показать им мир за пределами учебника.

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Больше всего мне запомнился мой первый

выпуск. Когда видишь, как вчерашние дети становятся взрослыми и благодарят тебя за уроки, это незабываемо и остаётся в сердце на всю жизнь.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— Мои увлечения — это фотография, путешествия, чтение, музыка и многое другое. Они помогают мне переключаться и возвращаться к работе с новыми силами, а также наполняют жизнь яркими эмоциями.

— Можете ли вы поделиться самым забавным, курьёзным или просто смешным моментом из вашей учебной практики, который до сих пор вызывает у вас улыбку?

— Как-то мы обсуждали приставки ПРЕ- и ПРИ-, и я спрашиваю: «Что я делаю, когда прибиваю?» Один ученик уверенно ответил: «Злитесь». Этот курьёзный момент до сих пор вызывает у меня улыбку.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам не бояться ошибаться и задавать вопросы. Учитесь с интересом, тогда знания останутся с вами на всю жизнь и станут надёжной опорой.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Я бы пригласила на урок Изабеллу Кастильскую. Мне было бы интересно обсудить с ней, как она, будучи женщиной в эпоху Средневековья, смогла объединить страну, поддержать экспедицию Колумба и провести важные реформы. Думаю, её пример помог бы ученикам задуматься: даже один человек может изменить ход истории, если у него есть цель и смелость.

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни?

— Самых ярких воспоминаний много: участие в КВН, школьные дискотеки, подготовка к выпускному. Все эти моменты были наполнены эмоциями и оставили тёплый след в памяти.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Мне хотелось бы развеять миф о том, что учитель только «говорит у доски» и отдыхает всё лето. На самом деле это постоянная подготовка, проверка работ, поиск новых подходов и большая эмоциональная отдача.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— Школа моего детства не сильно отличалась, но была более размеренной. Было меньше гаджетов, зато больше живого общения, а сейчас школа стала технологичнее: появилось много онлайн-ресурсов, проектов, исследований и возможностей для индивидуальной работы.

Хорощенко Юлия Владимировна, учитель английского языка

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— Я всегда мечтала работать с детьми, поэтому выбирала между профессиями учителя и врача. В итоге выбрала педагогику, и ни разу об этом не пожалела — работа с детьми стала делом всей моей жизни.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего я люблю ту самоотдачу, на которую способны только дети. Их искренность и любопытство всегда меня подкупают и напоминают, ради чего я выбрала эту профессию.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Для меня идеальный учебный день состоит из нескольких ключевых моментов: планирования уроков, практики, обратной связи ученикам и взаимодействия с родителями. И, конечно же, важны паузы для восстановления, без них невозможно сохранять силы и вдохновение.

— Какое достижение учеников в этом году наполняет или наполнит вас гордостью?

— Меня наполнит гордостью выпуск моего класса. Я всегда считала, что выпускник — это

человек, чей мозг работает на пределе, ведь столько информации нужно запомнить и осмыслить.

— Что является вашим главным источником вдохновения?

— Меня наполняет всё по чуть-чуть: всеобъемлющая поддержка семьи и друзей, успехи учеников, мои невероятные коллеги, мои хобби и природа. Когда всё это соединяется вместе, я чувствую прилив сил и желание творить.

— Если бы вам пришлось оказаться на необитаемом острове и вы могли бы взять с собой только три книги, что бы это были за произведения и почему вы выбрали бы именно их?

— Я обязательно взяла бы «Войну и мир» и «Театр», потому что очень хочу перечитать их заново — уверена, сейчас увижу эти произведения с другой стороны. А ещё я взяла бы сказки, которые обожаю с детства, ведь мы даже сочиняли свои собственные с бабушкой.

— Имея возможность посетить со своим классом любую точку мира, куда бы вам хотелось отправиться?

— Я бы отправилась в Австралию. Я уверена, что страна, в названии которой все три буквы «А» издают разные звуки, должна быть такой же удивительной и многогранной!

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Больше всего мне запомнился мой первый воспитанник, который после окончания учёбы пришёл с букетом цветов и сказал, что с его детьми буду работать только я. Эти слова стали для меня самой большой наградой и подтверждением того, что я на правильном пути.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— Я люблю читать, рисовать, обожаю петь песни вместе с радио, наслаждаюсь вышиванием и не могу жить без долгих пеших прогулок на природе. Все эти увлечения помогают мне отдыхать душой и возвращаться к работе с новыми силами.

— Можете ли вы поделиться самым забавным, курьёзным или просто смешным моментом из вашей учебной практики, который до сих пор вызывает у вас улыбку?

— Моментов было много, но обычно улыбку вызывают попытки доказать, что домашнее задание не сделано из-за обстоятельств непреодолимой силы. У меня есть целый сборник таких историй, и моё любимое: «Я положил пирожок на тетрадь, и собака съела его вместе с домашним заданием».

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам всегда быть любопытными и не бояться брать на себя ответственность. Именно эти качества помогают расти, развиваться и добиваться успеха в жизни.

— Если бы вы могли пригласить на свой урок любого исторического деятеля, ученого или современную личность в качестве гостя, кто бы это был и какую тему вы бы с ним обсудили?

— Это зависит от темы урока: если говорить о языке, его историях и идиомах, я пригласила бы Шекспира. А если о традициях страны и роли монарха, то Елизавету II как самый узнаваемый символ Соединённого Королевства.

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни?

— Вся моя школьная жизнь была тёплой, уютной и очень любимой. Самое курьёзное событие произошло на экзамене в 11 классе, когда моя флешка сработала только на компьютере директора, и я сдавала экзамен в его кабинете с автоматически добавленным членом комиссии. После этого ни один экзамен больше не был мне страшен.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Для меня самый большой миф — что можно освоить разговорный английский, не освоив других аспектов языка. Ведь без знания грамматики и лексики выстроить предложение, в котором есть смысл, просто невозможно.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— В моей школе было гораздо меньше цифровых инструментов, но гораздо больше авторитета учителя. Сейчас школа стала технологичнее, но порой нам не хватает того уважения и статуса педагога, который был раньше.

Бессуднова Надежда Владимировна, учитель русского языка и литературы

— Кем вы мечтали стать в детстве или до того, как выбрали путь педагога?

— Учителем — я знала это уже в 5 лет. После того как мама повела сестру в первый класс и я тоже пошла с ними, я поняла, что хочу быть педагогом.

— Что вы любите в своей профессии больше всего?

— Больше всего я люблю сам процесс обучения и передачи знаний ученикам. В этом для меня заключается настоящий смысл и радость моей работы.

— Из чего складывается для вас «идеальный» учебный день?

— Идеальный учебный день складывается из отличной подготовки и ответов учащихся. Когда ученики готовы и показывают хорошие результаты, день ощущается по-настоящему успешным.

— Какой рабочий день или конкретный случай за время вашей карьеры запомнился вам больше всего и почему?

— Больше всего запомнился момент, когда я уезжала со своего первого места работы. Ученики подарили мне сервиз и букет цветов зимой, когда их было не достать, а позже, уже на новом месте, мне пришли 23 открытки на 8 марта от них.

— Какие у вас есть хобби и увлечения за пределами школы?

— За пределами школы мои увлечения — это путешествия, чтение и дача. Они помогают мне отдыхать, восстанавливать силы и находить вдохновение.

— Какое одно главное напутствие или пожелание вы бы дали своим ученикам в День учителя?

— Я пожелала бы своим ученикам вырасти достойными людьми. Это главное, что важно в жизни, — оставаться честным, добрым и порядочным человеком.

— Какое ваше самое яркое или курьёзное воспоминание о вашей собственной школьной жизни (когда вы сами были учеником)?

— Я боялась уроков физики и учителя, поэтому мы просили техничку, а она запирала нас на ключ в свободном классе. Этот случай до сих пор вспоминается с улыбкой.

— Какое самое распространённое заблуждение о вашем предмете или о профессии учителя вам хотелось бы развеять?

— Мне хотелось бы развеять заблуждение, что дети плохие. На самом деле дети хорошие, и это важно помнить каждому, кто работает с ними.

— Чем отличается школа вашего детства от школы сейчас?

— Главное отличие в том, что современные дети меньше читают. Это сказывается на их кругозоре и умении выражать свои мысли, и это заметно по сравнению со школой моего детства.

Эти интервью — не просто ответы на вопросы. Это искренние истории людей, для которых учительство стало не просто профессией, а делом жизни. Читая их, мы увидели педагогов с новой стороны: не строгими наставниками у доски, а людьми с мечтами, юмором, сомнениями и огромной любовью к своему делу.

Кто-то с детства играл в школу и учил игрушки, кто-то мечтал стать журналистом или министром спорта, а кто-то выбрал путь педагога, потому что не мог представить себя вне работы с детьми. Но всех их объединяет одно — желание видеть, как ученики растут, делают шаги вперёд и находят свой путь. Их вдохновляют детские глаза, горящие интересом, их успехи — даже самые маленькие, — и благодарность выпускников, которая остаётся в сердце навсегда.

За внешней лёгкостью профессии скрывается огромный труд: постоянная подготовка, проверка работ, поиск новых подходов и большая эмоциональная отдача. Но, несмотря на трудности, наши учителя честно признаются: они на своём месте и не променяли бы эту работу ни на что.

В День учителя нам хочется сказать вам, дорогие педагоги: спасибо за ваше терпение, за вашу мудрость, за то, что каждый день вы вкладываете в детей частичку себя.

Спасибо за то, что верите в них, даже когда они сами в себя не верят. За то, что учите не только формулам и датам, но и честности, любопытству, смелости и доброте.

Пусть ваша работа приносит вам радость, пусть ученики радуют успехами, а каждый новый день дарит вдохновение. С праздником, дорогие учителя!❤️

В УЧИТЕЛЬСКОЙ

Героиня нашего следующего интервью — Прилукина Анна Павловна, учитель истории, для которой прошлое неотделимо от настоящего, а каждый урок — это возможность вместе с учениками прикоснуться к живой истории. В беседе она поделилась своими воспоминаниями, размышлениями о профессии и тем, что помогает ей сохранять интерес детей к предмету.

— Почему Вы выбрали путь учителя? Профессия эта нелёгкая. Немало смелости нужно, чтобы решиться стать педагогом. Может, кто-то повлиял на Ваш выбор?

— Говорят, что когда дети играют, они проигрывают свою судьбу. Я в детстве всегда играла в школу, любила учить свои игрушки, а когда училась сама — помогала одноклассникам, что-то объясняла, придумывала, как легче запомнить сложную тему, сочиняла шуточные стишки для запоминания. В институте я уже помогала преподавателям на кафедре делать визуал лекций, поэтому преподавание — это закономерный итог, это моя жизнь, без этого я не я.

— А почему именно учитель истории? Почему, например, не химии или, скажем, русского языка?

— Историю я очень любила со школы, но в школе больше тяготела к русскому языку. Позже любовь к истории вылилась во что-то большее: я поняла, что история — это интересно, это не про прошлое, история — это здесь и сейчас, это мы с вами, мы пишем и создаём историю. Очень хочется заложить это детям.

— А кто или что вдохновляет Вас на урок?

— Дети и их результаты. Очень приятно видеть, когда ребята слушают друг друга и замечают фактические ошибки, смотрят ролики и исторические несоответствия режут слух, — и тогда думаешь: да, я всё правильно сделала. Я очень горжусь каждым своим учеником.

— Вы много путешествуете? Помогает ли это Вам при работе с учениками?

— Да, стараемся делать 3–4 поездки в год с семьёй, это я уже не говорю о поездках по области. Очень люблю горы и летом, и зимой; если еду в новое место, то обычно телефон забит фотографиями с историческими местами — старые двери, лестницы в сталинских высотках, стены и иконы старых церквей. Всё это в моём телефоне, и на уроках иногда делюсь с ребятами, когда это в рамках темы.

— Что является самым сложным в Вашей работе?

— Сохранять интерес: детям должно быть интересно, а в век информационного шума всё быстро надоедает, поэтому с этим есть

проблема. Стараюсь менять виды деятельности ребят, когда вижу, что скучают, рассказываю интересный факт из истории.

— Кем мечтали стать в детстве? Если мечта не сбылась, жалеете ли об этом?

— Мечтала быть журналистом. Не могу сказать, что моя мечта полностью не сбылась, — периодически пишу заметки об образовании.

— Довольны ли Вы, что выбрали когда-то эту профессию?

— Конечно. Мой путь поиска себя был долгим, но сейчас я понимаю, что да, я на своём месте, и развиваться хочу только в этой сфере.

— С какими трудностями сталкиваетесь в работе?

— Трудностей как таковых нет. Я сталкиваюсь с тем, что мне мало времени в сутках, чтобы придумать что-нибудь интересное для уроков.

— Нужны ли какие-то особые качества человеку, который решил стать специалистом в этой области?

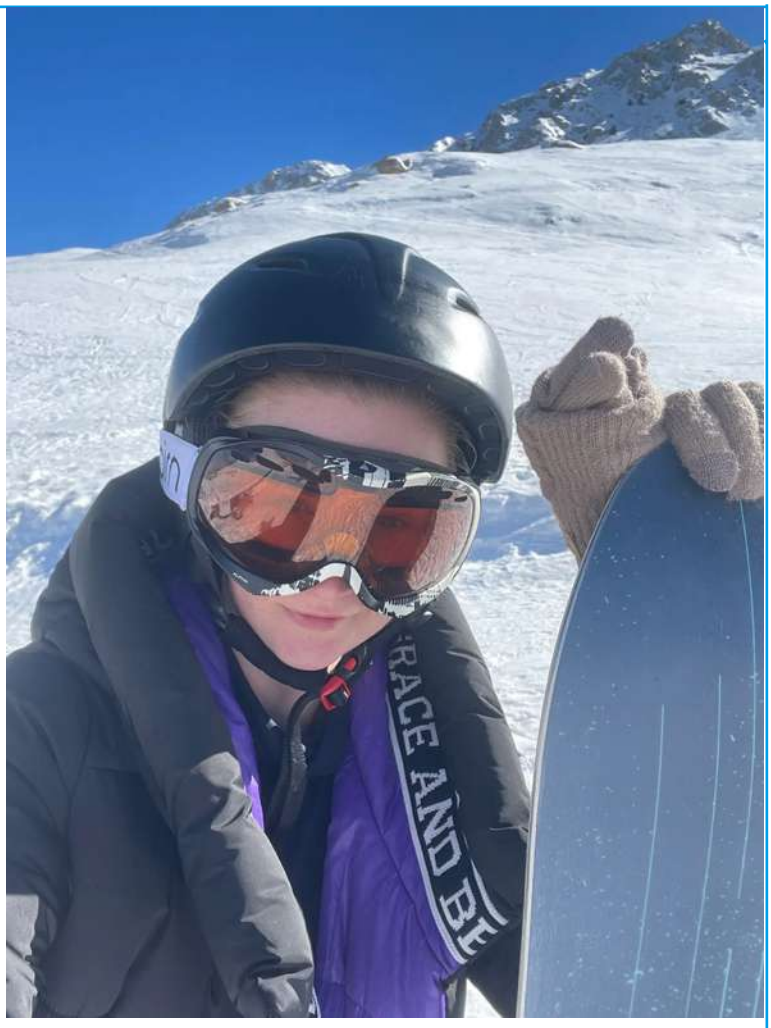
— Думаю, да, но при желании эти качества можно развить. Это интерес к истории, желание добраться до истины, усидчивость, потому что необходимо много-много анализировать информацию, и любовь к чтению, потому что историю мы узнаём из книг, мемуаров, дневников, документов.

— Есть ли в Вашей работе место творчеству? Когда и как можно проявить творческие способности?

— Да, творчество, конечно, особенно с младшими школьниками, которые только-только знакомятся с предметом. С ними рисуем, клеим, создаём макеты замков — ведь это погружение в историю. Я люблю включать игровые моменты в уроки, чтобы дети закрепили свои знания, отвлеклись от сложных текстов и сменили деятельность.

— Самое яркое воспоминание, связанное с работой в школе.

— Наверное, это слёзы от набранных баллов на ЕГЭ, в хорошем смысле. Как ни крути, с некоторыми ребятами мы идём и выходим на экзамен, и когда приходят баллы, и когда эти баллы значительно выше того, с чем мы пришли в сентябре, и когда они говорят: «Анна Павловна, спасибо, вот никто не верил, а вы поверили», — это круто, это самые любимые и ценные эмоции в моей жизни.



— Каким, по-вашему, должен быть идеальный ученик? И встречался ли он в Вашей практике?

— Мои дети все идеальные для меня, а особенно когда задают вопросы — я это очень люблю.

— Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?

— Читать, бегать, гулять с детьми и проводить с ними время, кататься на сноуборде зимой и смотреть исторические фильмы.

— Ваша любимая книга?

— Грибоедов «Горе от ума».

— Ваше отношение к спорту?

— Отношусь хорошо, люблю плавать, ездить на велосипеде — кстати, научилась примерно год назад, меня в этом вдохновили мои дети, — ходить в походы и очень люблю кататься на сноуборде.

— А вот если бы у Вас была машина времени, и Вы могли бы переместиться в любую эпоху и в любую страну, то какое время Вы бы выбрали?

— Конечно, Россия, любимая эпоха — время Петра Великого, когда Россия стремительно

менялась, это потрясающе. Пётр Первый — одна из любимых моих исторических фигур.

— Хотелось ли когда-нибудь бросить всё и проявить себя в совершенно другой сфере деятельности?

— Нет, как бы ни было сложно, я живу тем, чем занимаюсь.

— Есть ли у Вас любимые ученики?

— У меня все ребята любимые и уникальные, я стараюсь к каждому найти подход и безмерно уважаю каждого из них. Каждый из них — интересная личность и уникален в чём-то, они многие учат меня чему-то, они наше будущее.

— Как Вы думаете, будут ли специалисты Вашей профессии востребованы в будущем?

— Думаю, да. История — это то, что должны знать, без прошлого нет настоящего.

— С какой бы просьбой при возможности Вы обратились к президенту страны?

— Интересный вопрос. Я думаю, с профессиональной точки зрения попросила бы снять гриф секретности с некоторых исторических документов XX века — это было бы интересно и важно для многих историков.

— Если бы Вам была предоставлена возможность сыграть любую роль в кино, какую бы Вы выбрали?

— Очень люблю фильм «Девчата», поэтому — Тосю.

— Если бы у Вас было три месяца свободного времени и никаких финансовых ограничений, чем бы Вы занялись?

— Изъездила бы всю Европу качественно, потому что я была только в нескольких странах, и на качественное их посещение, чтобы прям углубиться в архитектуру, историю и искусство, не всегда хватало времени.

— Какое из двух понятий Вам ближе?

— Чай или кофе?

— Кофе

— Россия или заграница?

— Россия

— Река или океан?

— Река

— Луна или Солнце?

— Солнце

— Полезное или вкусное?

— Вкусное

— Поэзия или проза?

— Проза

— Классика или современность?

— Классика

— Юность или зрелость?

— Зрелость

— Синица в руке или журавль в небе?

— Журавль в небе

— Учить или учиться?

— Без учиться нельзя учить, поэтому и учить, и учиться

— Планирование или интуиция?

— Интуиция

— Создавать или критиковать?

— Создавать

— Разум или чувства?

— Чувства

— Ведущий или ведомый?

— Ведущий

— Яркость или скромность?

— Скромность

— Напоследок Ваши пожелания или слова благодарности коллегам и ученикам.

— Коллегам большое спасибо за то, что тепло приняли в коллектив, желаю неиссякаемого вдохновения, здоровья, побольше положительных эмоций. Ребятам тоже спасибо — за их живой интерес, за их вопросы, за их ответы на уроках, да и просто спасибо, что они такие весёлые, энергичные, смелые, нестеснительные, это здорово, не теряйте этого никогда в своей жизни. Каждому ученику желаю найти в жизни то, что будет его вдохновлять, никогда не бойтесь пробовать и не сдавайтесь, помните, что если одна дверь закрылась, то всегда где-то откроется другая.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Осенний марафон: как оставаться здоровым и энергичным в учебном году

Сентябрь — время перемен. Лето закончилось, и мы снова сели за парты. Но вместе с началом учебного года приходят и новые вызовы: ранние подъёмы, сидячая нагрузка, стресс и, конечно, сезонные простуды. Как оставаться здоровым и бодрым, когда за окном дождь, а впереди — контрольные и домашние задания? Разбираемся вместе!

Почему осенью так легко заболеть?

Осень — это не только золотая листва и уютные вечера. Это ещё и сезон простуд. Почему? Причин несколько.

Во-первых, смена погоды. Резкие перепады температуры ослабляют иммунитет. Во-вторых, меньше солнца — сокращается световой день, организм вырабатывает меньше витамина D, который необходим для защиты от инфекций. В-третьих, больше времени в помещении: в школе, дома, в транспорте мы находимся в замкнутых пространствах, где вирусы распространяются быстрее. И наконец, стресс и усталость — после летнего расслабления организм адаптируется к новому режиму, и это дополнительная нагрузка.

Что делать? Не паниковать! Есть простые и эффективные способы защитить себя.

5 простых правил для крепкого иммунитета

1. Мойте руки — и не только перед едой

Это банально, но факт: 80% инфекций передаются через грязные руки. Мойте их после улицы, перед едой и после посещения туалета. Если нет возможности — используйте антисептик.

2. Проветривайте класс и комнату

Свежий воздух убивает вирусы. Даже 10 минут проветривания снижают концентрацию болезнетворных микроорганизмов в воздухе в несколько раз. Открывайте окно на перемене и перед сном.

3. Ешьте продукты, богатые витаминами

Осенью особенно важны витамины C, D и цинк. Включите в рацион цитрусовые, квашеную капусту, болгарский перец (витамин C); рыбу, яйца, молочные продукты (витамин D); орехи, семечки, бобовые (цинк).

4. Спите не меньше 8 часов

Сон — главное лекарство. Во время сна организм восстанавливается и укрепляет иммунитет. Если вы спите меньше 7 часов, риск заболеть простудой возрастает в 3 раза!

5. Больше двигайтесь

Физическая активность ускоряет обмен веществ и помогает иммунным клеткам быстрее находить и уничтожать вирусы. Даже 20 минут прогулки в день — уже отличная профилактика.

Зарядка для мозга и тела: простые упражнения на перемене

Сидеть за партой по 6–7 часов подряд — настоящее испытание для организма. Вот несколько простых упражнений, которые можно делать прямо на перемене или дома.

Для шеи и плеч. Медленно наклоните голову вперёд, назад, влево, вправо. Повторите 5 раз. Затем поднимите плечи вверх, задержите на 3 секунды, опустите. Повторите 10 раз.

Для спины. Встаньте, поставьте руки на пояс, медленно прогнитесь назад. Повторите 5 раз. Затем сцепите руки в замок, потянитесь вверх, словно хотите достать до потолка. Задержитесь на 5 секунд.

Для глаз. Посмотрите вверх, вниз, влево, вправо. Повторите 5 раз. Затем закройте глаза ладонями на 10 секунд, дайте им отдохнуть.

Для ног. Походите на носках, затем на пятках. По 10 шагов каждого вида. Сделайте 10 приседаний, если позволяет обстановка.

Эти упражнения занимают всего 5 минут,

но помогают снять напряжение и взбодриться.

Что есть, чтобы учиться лучше?

Мозг — главный «потребитель» энергии в нашем организме. Он тратит около 20% всех калорий, которые мы получаем. Чтобы хорошо учиться, нужно правильно питаться. Вот список продуктов, которые особенно полезны для мозга.

Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины) богата омега-3, которая улучшает память и концентрацию. Яйца содержат холин — вещество, необходимое для работы мозга. Орехи и семечки — источник витамина Е и антиоксидантов. Черника улучшает кровообращение в мозге и защищает нейроны. Тёмный шоколад (не менее 70% какао) стимулирует выработку эндорфинов и улучшает настроение. Овсянка даёт медленные углеводы, которые обеспечивают энергией на весь день. И конечно, вода: обезвоживание всего на 2% снижает концентрацию и память.

Совет: не пропускайте завтрак! Учёные доказали, что ученики, которые завтракают, показывают лучшие результаты на контрольных и меньше устают.

Режим дня: как всё успевать и не выгореть

Осень — время, когда нагрузка резко возрастает. Чтобы не выбиться из сил, важно правильно распределять время. Вот примерный распорядок, который поможет оставаться продуктивным.

Подъём в 7:00, зарядка и водные процедуры. В 7:30 — завтрак. С 8:00 до 14:00 — уроки. В 14:00–14:30 — обед. С 14:30 до 16:00 — отдых, прогулка, хобби. С 16:00 до 18:00 — домашнее задание. В 18:00–19:00 — ужин и свободное время. С 19:00 до 21:00 — чтение, спорт, общение с семьёй. В 21:00–22:00 — подготовка ко сну. В 22:00 — сон.

Конечно, у каждого свой ритм. Главное — старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, даже по выходным. Это помогает организму настроиться на режим и чувствовать себя бодрее.

Как бороться с усталостью: советы для школьников

Усталость — главный враг успешной учёбы. Вот несколько способов, которые помогут вернуть энергию.

Делайте перерывы. Каждые 45 минут учёбы — 10 минут отдыха. Встаньте, разомнитесь, посмотрите в окно. Пейте воду — обезвоживание одна из главных причин усталости. Не ешьте много сладкого: быстрые углеводы дают мгновенный прилив энергии, но через 20 минут наступает ещё большая усталость. Гуляйте на свежем воздухе — 30 минут прогулки улучшают кровообращение и насыщают мозг кислородом. Слушайте музыку — любимые песни поднимают настроение и снимают стресс. И общайтесь с друзьями: разговоры с близкими людьми — лучший антидепрессант.

Стресс и как с ним справляться

Учебный год — это не только новые знания, но и стресс: контрольные, экзамены, отношения с одноклассниками, ожидания родителей. Как не дать стрессу взять верх?

Признаки стресса: постоянная усталость даже после сна, раздражительность, плаксивость, проблемы с концентрацией, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита.

Что делать? Поговорите с кем-то — родители, друзья, школьный психолог всегда готовы выслушать. Занимайтесь тем, что нравится: хобби — лучший способ переключиться. Дышите глубоко: простое упражнение — вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4. Повторите 10 раз. Планируйте: когда всё разложено по полочкам, тревога отступает. И не сравнивайте себя с другими. Вы — это вы. И это уже здорово!

Цифровая гигиена: сколько времени можно проводить в телефоне?

Телефон — наш друг и помощник, но и источник проблем. Слишком много времени в гаджетах приводит к ухудшению зрения, нарушению осанки, проблемам со сном, снижению концентрации, чувству тревоги и одиночества.

Врачи рекомендуют: дошкольникам — не более 30 минут в день, младшим школьникам (7–10 лет) — не более 1 часа, средним классам (11–14 лет) — не более 2 часов, старшим классам (15–18 лет) — не более 3 часов.

Советы: убирайте телефон за час до сна, не ешьте с телефоном в руках, устраивайте «цифровые выходные» — хотя бы один день без гаджетов, заменяйте прокрутку ленты на чтение книги или прогулку.

НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

Все наши ученики, без исключения, очень талантливы. И, к большому сожалению, у нас нет возможности публиковать в газете все их работы. Поэтому подписывайтесь на наш Telegram - канал и наслаждайтесь творчеством ваших детей.

t.me/schoolallaprima

Резник Дарья. 2 класс

Березовская Дарья. 6 класс

Резник Алёна. 2 класс.

Березовская Виктория. 6 класс

Суховеев Данила. 3 класс

Проценко Анна. 6 класс

Иванова Дарья. 2 класс

ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Шевцова Софья	01 октября
Покотилова Николь	04 октября
Сосницкая Елизавета	06 октября
Шпак Влада	12 октября
Соловьева Юлия	12 октября
Мишина Эвелина	12 октября
Куртбединов Халил	12 октября
Кидалинская Ксения	13 октября
Шпак Роман	14 октября
Котова Полина	14 октября
Падалка Валерия	18 октября
Гизатова Амира	22 октября
Вергасов Денис	23 октября
Дудченко Данелия	27 октября
Проценко Анна	28 октября

ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Олифирова Наталья Николаевна	11 октября
Щербакова Эльмира Салеймановна	15 октября
Сасина Екатерина Георгиевна	16 октября
Гонтарев Валерий Викторович	21 октября