



Герои произведений М.Е. Салтыкова-Щедрина

24 мая 2021 года в 12.00 часов на площади Первоучителей на празднике «Слово» состоялось вручение наград победителям областного конкурса творческих работ школьников «VideoСЛОВО», посвящённого 35-летию празднования Дня славянской письменности и культуры в России.

Конкурсные проекты представили учащиеся 5-8 классов из 15 общеобразовательных учреждений города Мурманска. Состав команды – 10-15 человек. Тема конкурса: «Жизнь и творчество знаменитых русских поэтов и писателей». Каждому творческому коллективу было предложено создать костюмированную видеозаписку с обязательным прочтением отрывка литературного текста или отдельного стихотворения выбранного автора.

1 место заняла коллективная работа нашей гимназии № 2 под названием «Люблю Россию до боли сердечной...» (памяти Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина).

Благодарим всех ребят и их педагогов-руководителей за участие!

Видеоролики победителей конкурса можно посмотреть на сайте:
https://vk.com/wall-23902826_15485

День славянской
письменности
и культуры



85 со своим учителем литературы у памятника Кириллу и Мефодию

Наша Гимназия
Информационно-аналитическое издание
МБОУ Гимназия № 2
города Мурманска

Главный редактор:
Елена Евгеньевна Финатова
Выпускающие редакторы:
Дарья Сергеевна и Ольга Геннадьевна Завискине

Адрес редакции: 183038 г. Мурманск,
проспект Ленина 59, офис 37
Тираж издания - 40 экземпляров.

Журнал отпечатан в издательско-полиграфическом центре, 183016, г. Мурманск, ул. Спортивная, 13, КСР

НАША ГИМНАЗИЯ



Мурманск

Выпуск № 20

Май 2021

Наука и творчество: итоги года

Наша гимназия стала победителем Всероссийского конкурса «Образование. Качество. Успех». Подводя итоги уходящего учебного года, можно отметить, что в этом году увеличилось число участников в Муниципальном этапе Олимпиады до 332 человек. Гимназисты завоевали 56 призовых дипломов!

Поздравляем рекордсменов по количеству наград: **Мусатян Тигран, Панина Жанна, Седунова Алеетина, Мясникова Кира, Голованова Анна**. В региональном этапе Всероссийской олимпиады защищали честь нашей гимназии и города 49 учеников старших классов. Завоевали 14 призовых мест, улучшив показатель предыдущего года!



Победителем регионального этапа стала по МХК **Сибиль Олеся**. Призёрами по литературе – **Луплина Полина, Седунова Алеетина, Крюкова Элла**. Знанием иностранного языка отличились **Ерёменко Юрий, Мясникова Кира, Вторникова Екатерина, Захарова Екатерина**. Призёром олимпиады по географии стал **Зайцев Артём**. По общественному не оказалось равных **Луплиной Полине, Седуновой Алеетине**. Призовое место олимпиады по химии завоевал **Моренко Виталий**.

Победителем регионального этапа и ПРИЗЁРОМ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ по литературе стала **Шатова Мария!**

В номере:

Концерт посвящён
Дню Победы

Видеослово

НПК

Призёр
олимпиады в
«Артеке»

Зарничка

Стихи лучших

Уроки с
Клодом Моне

Космос для каждого

Достояние
гимназии - 2021Чувства
выпускников

Советы

И много-много друзей...



Победителями выставки-конференции «Юные исследователи – будущее Севера» стали **Шкулий Мария** и **Бохарский Илья**. По итогам городской конференции в мероприятиях регионального молодежного научного форума «Агас в будущее» победителями стали **Проскурякова Мария**, **Моренко Виталий**, **Бехарский Илья**.

Трое учащихся гимназии стали победителями Всероссийской конференции «Юность. Наука. Культура. Арктика»: **Моренко Виталий**, **Проскурякова Мария**, **Дубинина Ирина**. Победителем Всероссийского фестиваля творческих открытий и инициатив стал **Моренко Виталий**. В этом году впервые удалось покорить творческую вершину. Финалистом Всероссийского конкурса юных чтецов стал **Блюоднов Даниил**.

Подводя итоги участия в творческих испытаниях, можно смело сказать, что наши гимназисты – талантливые ребята! Успешным стало традиционное участие в городском фестивале «Радуга талантов». Дипломантом 1 степени стал коллектив учащихся начальной школы театральной студии «Начало» в номинации «Волшебный мир театра». В номинации «Магия слова» Диплом 1 степени получила **Шелестун Анастасия**. В номинации «Первые шаги в науку» специальные дипломы достались **Васьченко Владимиру** и **Силаеву Дмитрию**.



Ольга Нугаева



Инара Пекарская

Коллектив 11-х классов стал победителем в городском фестивале творчества «Вдохновение» в номинации «Школьный театр и литературно-музыкальные композиции». Специальный диплом «За глубину образа» получил **Арутюнян Диоган**. В номинации «Художественное чтение» показали мастерство и были награждены дипломами победителей **Куманова Дарья** и **Блюоднов Даниил**.

Лауреатом 1 степени во Всероссийском конкурсе юных кинематографистов стала **Рыбакова Елизавета**. Победителями городского фестиваля патриотической песни «Я люблю тебя, Россия!» стали **Винник Ангелина** и **Паньчева Дарья**. **Чибис Елизавета** стала призёром городского марафона-конкурса по истории, социологии, политике и праву «Твои возможности – 2021», завоевав диплом 2 степени.

Лауреатами премии губернатора Мурманской области для одарённых детей за успехи в научной и исследовательской деятельности стали гимназисты **Моренко Виталий** и **Проскурякова Мария**.

Поздравляем всех участников с замечательными победами и выражаем благодарность всем руководителям за совместный вклад в науку и творчество!



Защита научных проектов

Докладчики:
Мария Абашикина,
Анастасия Шумелинко,
Антон Орловский

Амир Бизанов,
Мария Минаева,
Артём Скоморухов,
Мария Владимировна,
Мария Редькина
(см. стр.3)

Научно-практическая конференция Дни науки

23 апреля в гимназии прошла научно-практическая конференция «Дни науки-2021». Участие в 7 секциях приняли 70 обучающихся, которые представили жюри проекты и исследовательские работы различной направленности.

Высокую оценку жюри получили работы, рекомендованные к участию в городской НПК:

Ефремова Анастасия, 10Б – «Математическая статистика в художественных произведениях»

Бугорскова Анастасия, 10Б – «Мотив оборотничества в русских народных сказках»

Ясаква Анастасия, 10Б – «Импрессионизм в лирике Б.Л. Пастернака»
Луцшина Полина, 10Б – «Современный театр. Эволюция или революция классицизма?»

Бровкина Любовь, 5А – «Почему не было великих женщин-художников»
Голомонзон Егор, 7Б – «Трифоно-Печерский монастырь – форпост российского государства в Арктике в XVI веке»

Петренко Алина, 10Б – «Устройство, дизайн и макет автобуса остановка»
Крылова Дарья, 10Б – «Глобальные экологические проблемы современности: эпоха пластика и способы утилизации отходов»

Сибиль Олеся, 10Б – «Отражение в современных отечественных и зарубежных СМИ программы лед-гиза в годы Второй мировой войны»
Севодное Дмитрий, 6Б – «Приметы и суеверия в Британии»

Панина Жанна, 8Б – «Изучение психологии выбора среди учащихся гимназии №2 в возрасте 14-16 лет»

Рейзёв Тамара, 8Б – «Происхождение англоязычного сленга в русской речи»
Мисникова Кира, 9Б – «Отношение молодых людей к окружающей среде»

Седунова Алешина, 10Б – «Проблематика завуалированного перевода современных англоязычных песенных текстов»

Вторникова Екатерина, 10Б – «Локализация видеорегр»
Трубникова Алина, 10Б – «Два менталитета через призму повседневности»

Самойлова Анастасия, 10Б – «Вебвест «Логические задачи»
Озерова Анастасия, 10А – «Создание светового томографа с применением генетического алгоритма (3D-сканер)»

Абашикина Мария, 10Б – «Построение теней в перспективном изображении архитектурного объекта»

Колесникова Екатерина, 6Б – «Математические головоломки», «Повышение иммунитета продуктами питания»

Шестаков Егор, 9Б – «Перспективы создания посефермы в Мурманской области»

Винник Ангелина, 10А – «Сон и его специфика»

Турчинов Михаил, 10А – «Процесс гравировки на основе работы лазера»

Гудзь Валерия, 10А – «Выделение пигментов из базилки фиолетовой»

Низовцева Дарья, 8Б – «Мир профессий своими руками».

Секция «Юниор»

Горбачёв Владимир, 2А – «Энергия из подручных средств»

Руденко Кирилл, 2А – «Где снег чище?»

Бобрикова Валерия, 2А – «Плесень: вред и польза»

Левашкина Алена, 2А – «Чипсы: вред и польза»

Старчев Павел, 2А – «Невидимые друзья и враги рядом с нами»

Рожков Матвей, 2А – «Почему весной плачут деревья?»

Полянский Даниил, 2А – «Роль спутниковой связи в жизни человека»

Щёкина Валерия, 2А – «Что такое воздух?»

Киселёв Дмитрий, 3А – «Влияние взаимоотношений в классном коллективе на качество обучения школьников»

Поздравляем юных исследователей с первыми шагами в науку!



Достояние гимназии-2021



Победители в разных номинациях. Фото Е.Е. Финатовой

28 апреля 2021 года состоялась церемония награждения участников ежегодного конкурса «Достояние гимназии-2021». В этот раз были номинированы 26 учащихся 3-11 классов.

В работе экспертных групп приняли участие педагоги гимназии и обучающиеся – победители конкурса «Достояние гимназии-2020».

Жюри рассмотрело конкурсные документы номинантов «Портфолио достижений» и определило победителей.

Поздравляем победителей и финалистов конкурса!

Лучшие в исследовательской деятельности



Победители конкурса «Достояние гимназии-2021»

1 номинация

«Образовательная деятельность»

Воробьева Надежда, 4А

Мясникова Кира, 9Б

Седунова Алеетина, 10Б

2 номинация

«Исследовательская деятельность»

Шкули Илья, 6А

Бехарский Мария, 10Б

Дубинина Ирина, 11Б

3 номинация «Что может быть прекрасной творчество?»

Мосьпан Илья, 4А

Блюденов Даниил, 6Б

Паньчева Дарья, 10А

4 номинация

«Активная жизненная позиция»

Вылку Злата, 4А

Пекарская Инара, 10А

В этом году также жюри учредило **специальные дипломы**, которыми были награждены **Проскурякова Мария (11А)** и **Моренко Виталий (9Б)** за выдающиеся успехи в научно-исследовательской деятельности и большой вклад в развитие гимназии.

Учитель Л.М. Гæрлæнко

Ученица 10Б класса **Шкатова Мария** стала призёром Всероссийской олимпиады школьников по литературе на всероссийском этапе! Поздравляем Марию и её руководителя **Страшнову Ирину Викторовну** с выдающимся результатом! Желаем победы в следующем учебном году.

Призёр олимпиады в «Артеке»!

Всероссийская олимпиада школьников – хорошая площадка для развития, которая даёт старт многим начинаниям, от учебных до социальных. В этом году мне удалось набрать достаточное количество баллов на региональном этапе ВсОШ по литературе, чтобы пройти на заключительный. Для меня это было большим, но всё же промежуточным достижением – главное испытание ждало впереди. Все этапы ВсОШ важны как опыт и практика перед финалом, где необходимо показать всё, на что ты способен. Ведь диплом призёра или победителя именно заключительного этапа даёт право на поступление в любой ВУЗ страны и привравнивается к 100 баллам ЕГЭ по выбранному предмету.

В этом году заключительный этап проходил в Крыму, на базе всем известного детского лагеря «Артек», что поначалу озадачило нас как участников: для поездки пришлось собрать немало документов, а само пребывание в лагере несколько отличалось от ожиданий многих, особенно тех, кто уже бывал на олимпиадах прошлых лет. Но по итогу проведение олимпиады именно в Артеке стало одним из самых ярких аспектов, так как помимо трёх туров самого испытания, которые мы писали по пять часов каждый, у нас была возможность прикоснуться к истории лагеря, увидеть лазурное Чёрное море и величественные крымские горы, в том числе главные символы Артека – Аю-даг и Адалары.

Олимпиада заключалась в знакомых тем, кто участвовал в предыдущих состязаниях по литературе, заданиях – аналитическом и творческом туре, к которым добавился устное исполнение. Здесь сыграл свою роль ещё один «плюс» Артека – в отличие от других предметов, заключительный этап которых проходил на базе региональных университетов и комплексов, где зачастую ребята писали туры в спортивных залах, огромных аудиториях, мы работали в маленьких классах школы Артека, онея которых неизменно выходили на горы. Когда ты пишешь олимпиаду по литературе, что может быть полезнее, чем созерцание величественных склонов, где то и дело протекала молодая река густого тумана.

Сами туры, к счастью, оказались мне под силу. И всё же главная часть олимпиады – это, конечно, не задания, баллы и дипломы, а знакомства, которые ты приобретаешь в этой среде.

Всероссийская олимпиада – огромное поле для контакта с самыми яркими, искренними людьми, которых ты только можешь встретить на своём пути. Это сверстники, заинтересованные в развитии, чья душа горит тем же, чем горит твоя. И нет лучшего чувства, чем то, что ты испытываешь, наперебей обсуждая задания, стихи и биографии писателей с новыми знакомыми, за столь короткий срок ставшими настоящими друзьями.

Олимпиада сближает, потому что здесь ты оказываешься в максимально стрессовой ситуации, и niente не можешь сплутить так, как попытка вместе ускориться после сложного тура, отвлечься на какие-то не совсем учебные вещи. В локальном сообществе олимпиадников я нахожусь около трёх лет: с момента, как начала готовиться к Всеросу, и наконец смогла получить на руки материальное свидетельство того, что все усилия, все слёзы и бессонные ночи были не зря – большое счастье, в которое я иногда не верю до сих пор...

ВсОШ – это целый мир, певчая птица из голосов сотни талантливейших школьников и преподавателей, к которому точно стоит хотя бы попытаться прикоснуться. Это база для накопления знаний и опыта, формирования особого круга общения, и, конечно, дорога к будущим достижениям.

Призёр Всероссийской олимпиады по литературе **Мария Шкатова, 10Б.**

Фото из архива автора



Достоин чести юбиляр



С 12 по 28 апреля 2021 года в Мурманске проходил муниципальный конкурс творческих работ «Достоин чести юбиляр». Работы можно было выполнять различными техниками: фотоколлаж, рисунок, коллаж, плакат, видеоролик. Тематические направления конкурса были связаны со следующими юбилейными датами:

- 100-летие **Андрея Дмитриевича Сахарова**
- 100-летие **Ивана Фёдоровича Ушакова**
- 800-летие **князя Александра Невского**
- 100-летие **ПИНРО.**



МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 2» представлял ученик 6 класса Блюденов Даниил. Свою работу – видеоролик он посвятил 800-летию князя Александра Невского, закончив её прочтением стихов:

*И потому непобедима
Никем Российская страна!
Со светом тьма несовместима –
Ведь сила в правде нам дана!
О, Александр, в день лучших из побед
Народ прозвал тебя Великим Невским,
Ведь ты в истории оставил след.*

Даниил стал призёром муниципального конкурса творческих работ «Достоин чести юбиляр». Вместе с талантливым гимназистом прошли этот путь и подготовили его педагоги Еадюкимова Елена Владимировна (учитель истории) и Блюденова Екатерина Вячеславовна (педагог доп. образования).

На фото Даниил с мамой Екатериной Вячеславовной



Выставка «Космос глазами детей»

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА: акция «Космос для каждого»

С 12 по 20 апреля участники всероссийского конкурса «Большая перемена» – проекта президентской платформы «Россия – страна возможностей» – провели тематические занятия для школьников младших классов. 10-классники рассказали школьникам младшего возраста о первом полете человека в открытый космос, провели викторину.

Кроме этого, ребята подготовили аппликации, рисунки и оформили стенд «Космос глазами детей», посмотрели видеофильмы «Спутник», «Первый космонавт», «Алексей Леонов. Выход в космос». Ученики 5 и 6 классов приняли участие челлендже «Привет в невесомости».

Фото **Кокоряниной Л.А.**



Челлендж «Привет в невесомости» учеников 5В и 6В классов



УРОК ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

27 апреля 2021 года в 9:30 Председатель Центрального банка Российской Федерации Э.С. Набиуллина провела урок для школьников по финансовой грамотности. Онлайн-урок Эльвиры Набиуллиной был посвящён основам предпринимательства и приурочен к началу основного тура онлайн-олимпиады «Юный предприниматель и финансовая грамотность».

Олимпиада проходила до 17 мая 2021 года для учеников 1-9 классов, реализованная образовательной онлайн-платформой «Учи.ру» с участием Банка России и Ассоциации развития финансовой грамотности. Для прохождения олимпиады надо было иметь компьютер или планшет с выходом в интернет.

В нашей гимназии урок посмотрели ученики 5-х классов. В этот же день для учеников 5 «Б» класса Елена Леонидовна Гайдукова, главный экономист Центрального банка РФ, провела урок финансовой грамотности «Невозможное возможно – тратить деньги осторожно!» В ходе занятия ученики пришли к выводу, что нельзя деньги тратить бездумно, покупки лучше планировать заранее. А ещё ребята увидели эксклюзивные купюры и монеты, на которых изображены сказочные герои.

Автор **Милина Е.А.**

На фото представитель банка Е.Л. Гайдукова



Этих дней не смолкнет слава..

КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ ПОБЕДЫ



Помните! Через века, через года, – помните! – так звучат строчки известного стихотворения Роберта Рождественского. И каждый, услышав их, непременно испытывает горечь и боль ко всему, что скрывается за этими простыми, но тяжёлыми словами. Для того, чтобы помнить, необходимы деяния. Потому и ученики нашей гимназии в период празднования 9 Мая подготовили спектакль, посвящённый событиям, с каждым годом от нас отдаляющимся.

Спектакль был поставлен педагогами гимназии Екатериной Вячеславовной Блюдовой, Ириной Викторovной Страшной и Галиной Павловной Поповой. Принимали участие в нём ученики всех параллелей: от начальной школы до десятого класса. Подобные спектакли требуют не столько хорошей, профессиональной игры и красивых костюмов, сколько глубокого чувствования того, что играет актёр-школьник, только познающая жизнь, и ясного осознания всего совершившегося; оттого и непростоительны переигрывания и добавления того, что лишь мешает и отвращает зрителя от представления.



Несмотря на то, что в постановке участвовало большое количество детей, на репетициях все ответственно подходило как к спектаклю, так и к своей роли: ребята осознавали всё значение и важность события; конечно, были и непредвиденные эксцессы, но без них актёрская жизнь невозможна. В этом году спектакль был чрезвычайно сильный и необычный. Переплетение сцен мирных и сцен, когда юноши уходят на фронт, чтение долгожданных писем; также необходимо вспомнить тот эффект, который произвела лампа из-за кулис, освещающая скрытое за тьмой преображение людей, ушедших на войну, разрушившую их жизнь; или же безжалостный хор новостей, носящихся вокруг страдающей матери; и, наконец, крик «Победа!», вызывающий одновременно радость и боль, – всё это лишь толика того, что было показано в минувшие дни.

Однако главные герои не те, кто ставил спектакль, и не те, кто играл в нём, но те, благодаря кому у нас есть возможность жить сейчас. И дань подвигу в нашей гимназии была отдана: «Бессмертный полк» был организован, потому как все участники спектакля прошли с портретами бессмертных героев, высоко подняв их фотографии.

«Помните!» – вот тот призыв, что звучал в сердце каждого, кто находился в зале, и каждого, кто отмечал Победу по всему миру.

Участник спектакля **Бехарский Илья**, 10Б



Благодарим
участников праздничного концерта,
посвященного Дню Победы:

Рыжманова Анастасия (11А), Павлюченко Дарья, Виноградова Анастасия, Поцехуйко Екатерина, Бузова Алана, Скуморова Артёма, Быхарова Амира, Шуртанова Михаила (10А), Сидорчик Софья, Сибиль Ольга, Шумляко Анастасия, Костенко Ирику, Бедареву Ельму, Бузурский Анастасию (10Б), Мамосову Яну, Наволу Марию, Васалю Елору (9Б), Блюдову Дарину (8Б), Кудашову Александру, Кузнецову Александру, Воробьеву Никитой (4А), Замолдинову Елизавету (4Б)



29 апреля по всей стране прошёл «Диктант Победы». Основной целью мероприятия является сохранение исторической памяти, повышение уровня исторической грамотности общества, поощрение изучения истории Великой Отечественной войны. На площадке нашей гимназии в «Диктанте Победы» приняли участие ученики 11 и 10 классов. Кроме ребят старших классов диктант писала шестиклассница **Колесникова Екатерина**. Желаем всем хороших результатов!



ИГРА «ЗАРНИЧКА»

«Зарничка» - городская военно-патриотическая игра прошла в Мурманске 22 апреля 2021 года. Дети разных школ были на высоте! Все большие молодцы! Заслуженное золото среди 12 отборных команд 3-4 классов - наше! Отряд «Юнгис» был одет в одинаковую форму. Даже девочки сделали одинаковые причёски – две косички! Юные гимназисты Севера выглядели как настоящая сплочённая команда!



Учитель Светлана Леонидовна Куркина и её ученицы



Разминка! Смирно!

Мы с классом недавно поучаствовали в спортивной игре «Зарничка». Для меня это стало очень ответственным испытанием: нельзя было подвести ребят, нужно было чётко проходить испытания. Родители, как и я, конечно же, волновались. Мы научились развивать силу, смекалку и ловкость. Мне кажется, что «Зарничка» – это отличная возможность сохранить лучшие школьные традиции, привлекать школьников к занятиям спортом.

Никита Панычев, 4А



Спортивная эстафета

Наша гимназия впервые участвовала в оборонно-спортивной игре «Зарничка» для младших классов. Команда 4А класса достойно защитила честь школы. Мне было очень интересно готовить домашнее задание, построение, выполнение команд, изучать краеведение, стрелять в дартс, оказывать первую помощь, бинтовать раненого. Мы не думали, что мы победим, но мы это сделали!!! Я желаю всем следующим командам достойно продолжать наше дело и быть всегда на 1 месте!

Кудишкина Милана, 4А

Метание дротиков



Ученики нашего 4 «А» впервые участвовали в «Зарничке» для младших классов всего города, поэтому очень переживали, до дрожи в коленках, особенно на смотре строевой подготовки. Поправилось всё: метать дротики, отгадывать вопросы викторины и даже быть забинтованным раненым.) Классная военно-спортивная игра!

Савва Саломатин, 4А



Я очень обрадовалась, когда узнала, что смогу участвовать в «Зарничке», потому что мой папа, когда учился в школе, участвовал в «Зарничке». Зарничка - это Зарничка для старшеклассников.

Наш отряд «Юные Гимназисты Севера» готовился к конкурсам под руководством Светланы Леонидовны: мы маршировали, читали про историю и природу Кольского полуострова, оформляли боевой листок.

А самая увлекательная часть подготовки – медицинская помощь. Мы принесли в школу бинты и на скорость тренировались перевязывать раны!

Нашей команде предстояло еще одно важное соревнование на Зарничке – конкурс метания дротиков.

Я никогда раньше не метала дротики и решила подготовиться к этому конкурсу дома: мы купили дартс и повесили в подъезде. По вечерам мы с мамой, бабушкой и папой устраивали соревнования. Сначала ни у кого, кроме папы, не получалось. Скоро мы с мамой научились метать дротики с подходящей силой и боролись с папой за первое место в наших домашних соревнованиях. Бабушка тоже начала попадать, но я лидеры не выходила.

Подготовка к Зарничке была основательной и увлекательной!

Надя Воробьева, 4А



Построение команды



Рисунки и стихи



Спасение раненого

Один из конкурсов назывался «Шифровальщик». При помощи ключа надо было как можно скорее и правильно расшифровать выражение «Родина – мать, умей ее защищать!». У меня получилось, уместе всех, и я принёс нашей команде первое место в этом этапе. Игра сплотила нас, и мы стали победителями!

Иван Орловский, 4А

Фото Ирины Саломатиной и Ольги Глазиской



Смотр строя и песни

Как улучшить качество сна?

Вопрос актуальный, а потому многими обсуждаемый. Отговсю слышны советы: не сиди в телефоне перед сном, спи минимум 7 часов, чтобы высыпаться... Но сколько на самом деле необходимо спать для нормального функционирования организма? И как именно сон и его нехватка сказываются на нашем здоровье? Достаточно ли спать 2 часа в сутки и чувствовать себя хорошо? Возможно ли объяснить это с научной точки зрения? Кто такие «времязадатели» и в чём большая минус жизни за Полярным кругом? Пора ответить на эти вопросы.

Сон – циклическое физиологическое состояние человека, характеризующееся отключённостью от внешних воздействий и особой мозговой активностью. Ночной сон состоит в среднем из 4-6 циклов по 90 минут каждый, которые, в свою очередь, делятся на две фазы: медленного глубокого и быстрого сна. Первая занимает 80% времени от всего состояния покоя. Для неё характерны снижение артериального давления, уменьшение активности внутренних органов, в том числе мозга. Это позволяет снизить потребность организма в энергии и накопить её (в виде молекул АТФ) к последующему периоду бодрствования. Фаза быстрого сна характеризуется восстановлением тканей, это происходит под воздействием гормона роста – соматотропина, до 80% суточной нормы которого приходится на рассматриваемый промежуток времени. Учёные утверждают: глубочайший сон – лучшее время для активного роста и деления клеток, в том числе иммунокомпетентных. Клетки нашей иммунной системы (Т-лимфоциты) во время данной фазы систематизируют и «запоминают» информацию о чужеродных агентах, что позволяет в дальнейшем осуществлять адекватную защитную реакцию организма.

Для быстрого сна, напротив, характерна активизация физиологических процессов (за что он получил название «парадоксальный»), активная работа мозга. Это неудивительно, ведь основные функции парадоксального сна – упорядочивание информации, формирование памяти, развитие ассоциативного мышления (т.к. мы видим сновидения), а также восстановление психического здоровья.

Для нормального функционирования организма спать необходимо минимум 5 часов. Регуляция циркадных ритмов заложена генетически и изменяется с возрастом: чем старше человек,

тем меньше его потребность в сне. К 16 годам она достигает 8,5 часов, к 18 – 8 часов, а начиная с 45 лет уменьшается до 6,3 часа. Но как тогда объяснить режимы, предлагающие спать до 2-х часов в сутки и вполне высыпаться? Такое возможно, если использовать технику полифазного сна. Он разделён на 2 и более сегментов и используется с целью сократить отведённое на отдых время, что достигается с помощью «пропуска» фазы медленного сна и перехода к быстрому. Первое время (около недели) организм будет постоянно испытывать стресс, привыкая к новому режиму, но в итоге адаптируется, и вы сможете спать и 6, и 4, и 2 часа, в зависимости от вашего режима. Но необходимо очень строго его соблюдать, иначе адаптационный срок увеличится, и сон не будет приносить ощущение бодрости.

Но почему тогда наши «внутренние часы» способны так быстро перестроиться, если регулируются на генетическом уровне? Ответ: во всем виноваты «времязадатели». За этим термином скрываются факторы, влияющие на циркадные ритмы человека. К ним относят, например, социальное взаимодействие и мелатонинсодержащие препараты, но самым сильным является уровень освещённости. Заглянем внутрь зрительного аппарата. Свет, попадая на сетчатку глаза, проходит через разные типы фоторецепторов. В итоге, доходя до ганглиозной клетки (вид нервных клеток), реагирующих на свет, стимулирует нервный импульс в мозг, а именно эпифиз – центр эндокринной системы человека. Если уровень освещённости низкий, то начинает вырабатываться гормон мелатонин, ответственный за скорость отхода ко сну. Он по крови распространяется по всему организму, передаёт внутренние органы в «ночной режим». Выработка мелатонина приурочена к тёмному времени суток, однако воздействие на сетчатку глаза света синего спектра (исключаемого почти всеми гаджетами) в вечернее время суток может её уменьшить и даже остановить, что значительно затруднит засыпание.

Что делать Полярным днём, когда свет – круглосуточное явление? На самом деле яркая освещённость днём благотворно влияет на стабильность «внутренних часов», но, если вы идёте спать, исключите источники света в своей комнате. Полярным днём используйте плотные шторы, кроме того, уменьшите использование телефонов, компьютеров и прочих гаджетов за час до сна.



(Советы для выпускников и не только)

Та самая фотография...

Немного полезных советов для улучшения сна

- Пробуждение после фазы быстрого сна сопровождается наименьшим зарядом бодрости, а также памятью о сновидениях. Быстрый сон завершает цикл, следовательно, приходится на последние 10 минут 1,5 часов. Если ваш сон будет кратным полутора часам, вы будете чувствовать себя бодрее после пробуждения.

- Если уже проснулись и хочется еще поспать, не переводите будильник утром на 10-15 минут: длительное пробуждение может привести к повторному выбросу мелатонина, что приведёт к сонливости и усталости.

- Если надо получить заряд бодрости, но нет времени на длительный отдых, постите 10-20 минут (не больше не меньше) до 15 часов, в научной литературе это называется power nap – сон, приносящий силы. Он приходится на первые стадии глубокого сна, которые характеризуются расслаблением мышц, замедлением сердечного ритма, как следствие, понижением уровня стресса.

- Не наедайтесь перед сном. Чем больше вы съедите, тем сложнее вам будет заснуть и тем более чутким будет ваш сон, также молекулы АТФ, которые должны накапливаться в состоянии покоя, будут растрачиваться на расщепление пищи.

Советы подготовила
Ангелина Винник, 10А



Школьные годы чудесные...

Школьные годы пролетели так незаметно, что я даже заметить не успела. Казалось, только вчера пошла в 5 класс, сыграла в театральной постановке на 1 сентября, поднималась в свой кабинет, готовая познакомиться с новыми одноклассниками. Прошло уже шесть лет. Даже не верится... И если задуматься, то можно вспомнить самые интересные моменты из моей школьной жизни.

Сейчас не хочется писать о чём-то шаблонном, что выбрал бы каждый ученик, вспоминая о своей школе. Поэтому лучшим вариантом будет рассказать о том, как друзья воплотили в жизнь мою мечту. Тогда проводился конкурс фотографий. Мои дорогие люди знали, что я очень хочу в нём поучаствовать и помогли осуществить идею, которая была у меня уже давно. Спасибо огромное Елене Евгеньевне за то, что разрешила нам использовать свой кабинет, который мы, к слову, перевернули вверх дном, в качестве локации. У нас получились замечательные снимки, которые не только помогли мне стать призёром, но и оставили много впечатлений и воспоминаний. В моей школьной жизни было немало интересных моментов, но все эти случаи произошли благодаря любимым друзьям и учителям. Спасибо вам за чудесное время!

Софья Страшнова, 11Б



Чувства выпускников



Фото Ю.В. Вашиддзе

Буквально через считанные дни мы заканчиваем школу. Навсегда покидаем стены гимназии 2. Мы больше не сидим за наши парты в 41 кабинете, не будем гулять по школьным коридорам, увлеченно беседуя, не будем после шестого урока разгребаться по разным кабинетам на допы, не будем участвовать в школьных мероприятиях... Получим аттестаты и разлетимся кто куда. И, честно говоря, я всё ещё не могу поверить. В воздухе повисло какое-то странное ощущение. С одной стороны – предвкушение чего-то прекрасного, новой жизни, ветра счастливых перемен. С другой – неуверенность, парализующий страх и отказ принять происходящее. Именно из-за этих смешанных чувств становится как-то не по себе.

Но не будем о грустном. Мне хотелось бы подвести своеобразный итог тех четырёх лет, что я провела в стенах гимназии. И школьных лет в целом. Поставить красивую точку. Надо сказать, перевод в неё стал одним из лучших решений в моей жизни. Я помню, как сожалела, что не сделала этого раньше, а «потратила» пару лет в другом учебном заведении. Но потратила ли? Возможно, если бы я пришла в гимназию ещё на год-два раньше, учителя и мои одноклассники увидели бы совсем другую личность, и всё складывалось бы иначе. Каждый год в каждом учебном заведении был по-своему уникален и прекрасен и делал меня той, кем я являюсь сейчас. Каждое знакомство. Каждое событие. Особенно за последние 4 года. Сейчас, когда я оглядываюсь назад, мне кажется, что в каждом учебном году во мне как будто были разные личности. И теперь все они – часть меня. Сгруппировались воедино.

Я и не упомню всех радостных моментов, которые теперь стали приятными воспоминаниями. Училась, знакомилась с новыми людьми, находила себе новые увлечения, мечтала и шла к своим мечтам... И многие из них сбылись, в том числе и благодаря гимназии. Например, все наши школьные путешествия. Также именно в гимназии я познакомилась с одними из лучших людей в своей жизни (мои дорогие, если вы это читаете, а я знаю, что вы поймете, что я о вас, – крепко обнимаю), которые всегда рядом и которых я очень ценю. Хочется сказать спасибо всем учителям за их терпение, стремление вложить в нас знания, умение заинтересовать своим предметом и поддержку.

Знаете, как многие из нас в начальной школе представляют, какими будут в 10-11 классе? Причём такие ожидания часто оказываются нереалистичными и завышенными. Мне хочется верить, что каждый из нас теперь стал той версией себя, которой маленькая девочка или мальчик, стоящие на линейке 1 сентября 11 лет назад, восхищались и гордились бы. И теперь эти самые лучшие версии нас отправятся в новую жизнь, такую манящую и пугающую одновременно...

Анна Голованова, 11Б



Выбор: творить или бездействовать

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда непреодолимое желание делать огромное домашнее задание или учиться играть на недождающей скрилке исчезает. Нам навязчиво начинает казаться, что даже самая ужасная катастрофа или строгий наказ родителя не смогут заставить сдвинуться с места и начать продуктивно работать: в таком состоянии наш рассудок неосознанно выбирает прокрастинацию – единственное решение всего.

Данное явление описывается лаконичным словосочетанием «потеря мотивации». Случайные моменты в нашей жизни, когда желание ничего не делать и просто лежать на кровати сутками напролёт, смотря в потолок, перебарываю все возможные трудовые начала. Подобное случается не часто, однако причины «разбитого» и «ленного» состояния бывают различные и зависят от человека, его отношения к внешним факторам и самому себе. Большие нагрузки, высокий уровень стресса, утомляемость – всё это вносится в первоисточный фактор, как доступный и известный каждому человеку.

Многие, скорее всего, даже не замечают эту мелочь, но отсутствие поддержки и простого одобрения за выполненную работу может хватить для того, чтобы человеческий разум «разочаровался» в проделанном бесполезно – по его мнению – труде и заставил физическую оболочку под стать себе до изнеможения проводить мыслительные процессы, но не перебарывать себя и не начинать воплощать их в реальность.

Сравнение себя с другими может не только огорчить человека из-за огромной или незначительной разницы в успехе между людьми и их творениями, но и привести его в уныние и опасное состояние. Ведь тогда единственным выходом из сложившейся ситуации становится отречение от любимого дела, так как человек отчаивается и не видит смысла в продолжении и улучшении данного состояния. Всё это и является причинами демотивации и невозможности работать и существовать в привычном ритме и загруженности жизни. Именно в такие моменты необходимо иметь что-то, что способно дать толчок прогрессу: сдвинуть всё с мёртвой точки и заставить уставшее тело встать с кровати и вернуться к былому состоянию.

Мотивация выражается в незаметных для кого-то деталях и в постепенном, длительном развитии, которое со временем может перейти в азарт во всех его положительных качествах. Прибавить человеку сил может искусство, например песня, которую он случайно нашёл, общение с новыми людьми и изменение взглядов на обыденные вещи.

Это озарает всё вокруг, как лучи утреннего солнца, заглянувшие в окно после продолжительных дождей или пасмурной погоды. Мир отражается везде будто через цветастую призму в каплях дождя на лежащих на влажной от утренней росы зелени! И вот в такие минуты порыв идей и мыслей захватывает разум, поток энергии уносит в заоблачную даль исполнять мечты.

Моя заветная мечта на сегодняшний день – жить в прекрасном историческом городе на берегу Балтийского моря, наслаждаясь изумительными пейзажами, онаясь в архитектуру и воспевая удивительный миг. В своих нескончаемых мыслях я давно гуляю по старым немецким улочкам, любящая небольшими домиками, а вечерами провожаю солнце за выжженный пламенем горизонт... Именно это и есть моя мотивация: мысли об осуществлении и небезнадёжности моих усилий разжигает интерес к моменту, которому суждено случиться в сказочно близком будущем.

Дарья Тихонова, 10Б. Фото из архива автора



ПДД для велосипедистов



Как говорил Печин в произведении... «Простовашню»: «Это почему я раньше злой был? Потому что у меня велосипеда не было!». Велосипед – одно из самых доступных и надёжных средств передвижения. Подобный вид транспорта помогает людям не только тратить деньги на дорожное машины, мотоциклы, но и оберегать экологическую среду, которая сегодня нуждается в огромнейшем внимании и заботе. Как было бы хорошо, если бы наш современный мир хотя бы попробовал перейти на подобный вид транспорта! Благодаря нынешнему прогрессу во многих сферах общественной жизни человек легко бы смог смоделировать именно такое сооружение, которое позволило бы передвигаться на нём абсолютно любому человеку, учитывая особенности возраста, физического здоровья и т.д. Однако езда на велосипеде, как и у любого другого вида транспорта, предполагает ряд правил и мер безопасности, которые позволяют избежать различных неприятностей и трагедий.

Для начала стоит поговорить о местах, допускающих возможность передвижения человека на велосипеде.

Важно обращать внимание на зоны и дорожки, которые специально выделены для передвижения велосипедистов. Конечно, никому не нравится, когда его в чём-то ограничивают и диктуют правила, определяющие действия человека. Однако следует не только

уважать свои желания и предпочтения, но и проявлять гуманность по отношению к другим.

- Передвигаясь на велосипеде по дороге, каждый велосипедист должен находиться не дальше метра от края или непосредственно по обочине. Он должен уважать не только свое благополучие и сохранность во время передвижения, но и думать о безопасности водителей, проезжающих рядом с ним.
- Передвигаясь по тротуару, на котором отсутствует специальная разметка для велосипедистов, следует придерживаться того направления, по которому направляются пешеходы. Особенно важно учитывать этот фактор в крупных городах, так как пренебрежение этим правилом может вызвать ряд неприятных последствий.

Поговорим о безопасности велосипедиста и о правилах, их необходимо знать перед ездой.

- Во время передвижения на велосипеде, как и у водителя авто, велосипедист должен знать ряд знаков и сигналов, помогающих понимать других водителей, а также сообщать им о своих намерениях или желаниях. В случае если вы хотите перестроиться или повернуть направо, выньте правую руку в сторону или согните в локте левую руку. При перестроении или повороте налево вытягивается левая рука или правая, согнутая в локте.
- Когда вы хотите остановиться во время передвижения по дороге, то от вас достаточно просто поднять любую руку вверх.
- Следует оснастить свой транспорт достаточным количеством света, чтобы во время передвижения в тёмное время суток вас могли заметить.

Соблюдая такие, казалось бы, простые, но важные правила, вы сможете обеспечить безопасность не только для себя, но и для окружающих вас людей.

Существует целый раздел ПДД, определяющий ряд запретов и ограничений во время передвижения по трассе:

- управление рулём без применения рук;
- перевозка груза, который выступает на 0,5 м по ширине или по длине габаритов велосипеда;
- перевозка пассажиров, если данное разрешение не предусмотрено конструкцией средства передвижения;
- дети до 7 лет должны перевозиться только в специально оборудованных местах;
- нельзя передвигаться по трассе без специального застёгнутого шлема;
- пользоваться телефоном можно только с гарнитурой;
- нельзя ездить по автомагистралям, то есть по местам, обозначенным как Автомагистраль или Дорога для автомобилей;
- запрещено поворачивать налево на трассах с многополосным движением и на дорогах, где проходит трамвайная линия.

Анастасия Шумельнюк, 10Б. Фото автора

Источник: <http://pravo-auto.com/pravila-dorozhnogo-dvizheniya-dlya-velosipedistov/>

Уроки смелости с Клодом Моне



Олеся Сибирь, 10Б

Клод Моне – один из основателей импрессионизма – за свой творческий путь эволюционировал от насмешек обществу, привыкшей к салонным идеалам, до мирового признания. Как мне представляется, помимо безусловного таланта и открытости к экспериментам художнику в карьерном росте подсобил и его экстраординарный характер (не без хитрости и упрямства). Подтверждением этому служит одна примечательная история, которая, к сожалению, редко упоминается в искусствоведческих кругах.

Однажды Моне увлёкся идеей передачи на полотне эффекта тумана. Поняв, что в этом ему поможет паровозный пар, смешанный с клубами дыма, он предпринял авантюрный ход. (Стоит отметить, что в то время художник ещё не сыскал всенародного признания, да и сама его личность, как это бывает, беспощадно критиковалась). Однако Моне не отчаивался. Он надел свой единственный парадный костюм и отправился к началу железнодорожного вокзала Сен-Лазар, выдав себя за маститого и состоятельного художника.

Чтобы достичь желаемого оттенка изображения, который можно получить в вечернюю пору, для «почётного» гостя задержали на полчаса поезд из Руана, а кочегар не пожалел угля, чтобы количество и интенсивность дыма были максимальными. По завершении работы художник был удостоен почтительных поклонов от работников вокзала.

Позднее картина «Вокзал Сен-Лазар», созданная Моне в тот день, потрясла критиков своей абсолютной дерзостью. В ней было передано реальное «впечатление» от сцены из повседневной жизни. Моне не интересовала железнодорожная станция как место, где встречаются или расстаются люди; он был очарован эффектом света, льющегося через стеклянную крышу на клубы пара, формы паровозов и вагонов, возникающих из сумятицы.

С другой стороны, К. Моне ведь мог начать создавать очередные типичные салонные «шедевры», чтобы угодить критикам, но отчего-то он выбрал свой путь, к которому лежала его душа, что, конечно, долгое время вызывало возмущение и отторжение у художественного мира. Но позднее «гений был признан», значит, все страдания окупились, а то упрямство и смелость, что отличают в уверенном исполнении Моне роли знатного художника на вокзале Сен-Лазар, дали свои плоды. Так почему сейчас люди так боятся пробовать и отказываются от своих целей лишь ради того, чтобы не быть осуждёнными?



Картина Клода Моне «Вокзал Сен-Лазар»

Олеся Сибирь, 10Б

Литературная гостиная



Что может быть самым желанным для поэта? Чтобы его стихи услышали. И мы услышали искренние, оригинальные, парадоксальные стихотворения двух юных поэтесс из 10 «Б» – Полины Лупилиной и Алевтины Седуновой. Кстати, ранее они представляли свои сборники на фестиваль «Вдохновение» и стали призёрами в номинации «Литературное творчество».

Творческая встреча с читателями (а это были учащиеся 10А и 10Б классов) состоялась 17 апреля 2021 года в школьной библиотеке. Первой (на правах «старейшины» гимназии №2) выступила Полина. Вот что написали потом на «Доске отзывов» почитатели её таланта.

- «Полина поразила меня своей смелостью в поэзии. Это круто!»
- «Зацепило творчество Полины. Хотелось бы услышать раз в её исполнении».
- «Полина затрагивает не банальные темы».
- «Стихи Полины оказались мне ближе: у неё оригинальный формат и великодушная тематика. Я даже вдохновилась – самой захотелось писать».
- «Направление, в котором пишет Полина, мне не так близко, как Алинто творчество. Её (Полины) стихи воспринимались сложно, но крайне интересно было слушать».
- «Аля и Полина – диаметрально противоположные, но обе очаровательны. Очень душевная и вдохновляющая встреча!»

После ответов на вопросы почитателей таланта Полины наступила очередь Алевтины, которая, как заметила одна десятиклассница, «тронула лёгкостью и простотой». Вот ещё одно мнение:

- «Мне очень понравились стихи Али и направление, в котором летит её поэтическая душа. Я была приятно удивлена и даже потрясена её творчеством. Как было приятно её слушать!»

- Да, они очень разные, эти два юных дарования. Десятиклассники отметили следующие:
 - «Было интересно наблюдать за контрастом двух выступающих: более лирические стихотворения Алевтины и стихотворения Полины, посвященные больше жёсткой реальности». Встреча закончилась, но почитатели таланта не спешили расходиться, они писали отзывы:
 - «Переполюбили поэзией до такой степени, что захотелось самой попробовать написать что-то».
 - «Слушала обих с замирением сердца».
 - «Вы огромные молодцы! Продолжайте!»
 - «Это было очень вдохновляюще. Спасибо девочкам, они очень тонко чувствуют этот мир. Надеюсь, такие мероприятия будут проходить чаще.»
 - «Это самые талантливые девочки, которых я когда-либо видела. Очень глубокие стихотворения для такого юного возраста. Вы самые лучшие!!!»
 - «Чувствую духовный подъём и вдохновение. Искренне рада, что вижу вас на заре вашего творчества. Будто присутствую при рождении чего-то потрясающего. Желаю вам дальнейших творческих успехов!»
 - «Полина и Алевтина – люди не просто яркие, а страстные, пламенные... Желаю им искриться словом и греть души людей».

Уходя из библиотеки, ребята попросили проводить такие «Поэтические субботы» чаще. Что ж, в новом учебном году обязательно пригласим всех желающих на встречу с творческими людьми.

Встречу организовала и отзывы собрала **Е.Е. Финатова**



Наше творчество

Поэтическая суббота



Поэтический поэтик

Математика — мост в будущее

Математика — мост в будущее.
В ней — предикция и пророк,
В огонь мысли однажды дунувши,
В нас заглап рассуждений рой

Теоремы её и признаки,
Формул строгий и стройный ряд
Небесами над нами высятся,
Тайной вечно нас манят.

В ней сокрыта жизни суть,
Бытия секреты —
Ты об этом не забудь,
Вечно помни это!

Пусть же царствует она —
Трепетать мы будем,
Шанс за то, что был нам дан,
Досчитать до сути.

Полина Лупилина, 10Б



Перед выступлением

Поэма для недели математики

(фрагменты)

О, математика, о, в этом слове
Неизмеримость чувств для всех, знакомых с ней.
Она дразнит и пугать может ловко:
И сам не свой, смешались цифры, как во сне.

Предмет особый — и подход особый:
Отшарываю от учебников, пособий;
Ждётся объяснений и причин, а там
Всё мнимость, иррациональность и фрактал.

Чтоб я решать умела, сжалась, дай
Внимательности, логики и памяти!
Ведь если храм — наука, то тогда
Я змибу нерешительно на паперти.

И не поддаться, не вырубиться —
Чем глубже, тем дорога к истине длиннее.
В незнании продвигаются брешь
Истертым ластиком, зазубренной линейкой.

Какие люди доблестные — те,
Кто, сохраняя разум и спокойствие,
Готовы нас вести по дебрям тем —
А нам ходьба сиявз бурелом несвойственна.

А кто из нас слезы не проронит,
Как ночью дождизна ответов мы искали!
Когда увидят сазанность чернил,
Пускай подумают, что из стакана капли.

Вся красным перефигурюват лемма -
Пример в тетради; вписан в слешке, неумело.
Ребячески разбитая колена —
Кровь на гранит безукоризненный и белый.

Но всё-таки всегда в притихший класс
Стреляют солнце и подвмечивает числа.
Хоть некогда на парту ручку класть,
Так вдохновенно пишется — и начерно, а чисто.

Не отблеск законной суеты,
А математика подмигивает с досок.
Подбадривает, не даёт остыть,
И вновь, и вновь волнует чередой вопросов.

И кое-что от арифметики
Волной в моих руках старается остаться —
Поэзия моя; заметите:
Считаю стопы дробным перестукм пальцев.

Аля Седунова, 10Б