



Издание Муниципального образовательного бюджетного учреждения
«СОШ «Агалатовский ЦО» Всеволожского района Ленинградской области



ШКОЛЬНЫЙ КВАРТАЛ

Ноябрь 2021 | Выпуск № 3 (123)



На фото: Светлана Георгиевна Гераскина
и ее дочь Кристина Максимовна Фоменко

Классные мамы!

Педагоги – самые многодетные мамы на свете. Тепла и любви им хватает не только на своих детей, но и учеников. 28 ноября не забудьте поздравить не только своих родных, но и «классных» мам с Днем матери!

Готовы к творческому
«Взлету»?

Стр. 4

Как сдать ЕГЭ на
100 баллов?

Стр. 6-7

С чего начинается
Родина?

Стр. 9

80 ЛЕТ "ДОРОГЕ ЖИЗНИ"



22 НОЯБРЯ 1941 ГОДА

заработала единственная транспортная переправа в Ленинград, полностью взятый в кольцо блокады 8 сентября 1941 года. Были разорваны все железнодорожные, речные и автомобильные коммуникации. Путем к спасению от голода и эвакуации жителей стал лед Ладжского озера.

Первоначальное название "Дороги жизни":

ВОЕННО-ТРАНСПОРТНАЯ МАГИСТРАЛЬ СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОГО ФРОНТА.

В Ленинград
Из Ленинграда



еду
жителей.



Машины ГАЗ-АА, так называемые полуторки, стали основным транспортом на "Дороге жизни". Также двигались автобусы, тяжелые автомобили и даже танки, с которого снимали башню, чтобы вес танка был меньше. Башню везли на санях.

КАМАЗА ЧЕТВЕРТАЯ

машина не вернулась из рейса, провалившись в полынь, попав под бомбежку или артобстрел. Водители часто не закрывали двери, чтобы успеть выпрыгнуть из уходящего под лед автомобиля. Удавалось это не всегда.

"КАМАЗЫ ЗА РЕЙСА ОБЕСПЕЧИВАЮТ 10 500 ЛЕНИНГРАДСКИХ ЖИТЕЛЕЙ. ВОРИСЬ ЗА ЗА РЕЙСА!"

БЕЛЫЕ АНГЕЛЫ

Так называли регулировщиков с фонарями и в белой одежде, выставленных на протяжении всей "Дороги жизни". Как правило, это были девушки. Из-за белой одежды они часто становились мишенями для немецких снайперов.



1 615 000 тонн грузов перевезли по "Дороге жизни" и

1 376 000 людей.

Для сравнения - это чуть больше населения современной Эстонии.



Коротко о важном

15 ноября, День призывника, старшеклассники Агалатовского ЦО провели в воинской части, расположенной в деревне Елизаветинка.

Ребята побывали в музее на территории части, где смогли увидеть экспонаты времен Великой Отечественной войны: оружие, боеприпасы и предметы вооружения. После чего посетили классы взрывотехники, фортификации и маскировки. Своим опытом и мудростью с ними поделился председатель Совета ветеранов Владимир Александрович Ларионов, напомнив, что защита Родина во все времена была почетной обязанностью каждого жителя.

18 ноября в актовом зале Агалатовского ЦО прошел фестиваль к Дню толерантности. В нем приняли участие по два представителя от каждого класса с 5-го по 11-й.

«Мы все разные, но мы вместе» — так можно охарактеризовать все, происходившее на фестивале. Участники, сформировав команды, обсуждали эмоции, которые вызвала у них социальная реклама, придумывали слоганы, подбирали понятия, связанные с толерантностью, проявляли себя в разных видах творчества, узнавая новое.

19 ноября школьникам на классных часах и встречах напомнили об основных правах и свободах.

Также у каждого ребенка была возможность в течение дня связаться по телефону с юрисконсультом Натальей Сергеевной Вязовой и сообщить, если его права были нарушены. На флаерах, которые раздавал актив парламента старшеклассников, можно было узнать о едином Детском телефоне доверия и в случае необходимости позвонить по нему. Для учащихся с пятого по десятый класс в библиотеке прошла встреча с инспектором ПДН на тему «Закон и порядок».

Шесть лет с РДШ!

В конце октября Российскому движению школьников исполнилось шесть лет! Поздравляем всех для кого РДШ – не просто буквы. Куратор первичного отделения РДШ «ШКВАЛ» Наталья Владимировна Тиханович, председатель отделения Маша Павленко и ее заместитель Паша Кузьмин поделились в соцсетях своими эмоциями, которые вызывает у них РДШ, а мы делимся с вами!

Самое первое и самое яркое воспоминание – 1 сентября 2016 года, когда в нашей школе появилось РДШ. Уже тогда было понятно, что эта организация станет большим домом для многих школьников. В 2018 году была первая победа нашей школы в областном конкурсе «Лучшая команда РДШ» по военно-патриотическому направлению. День рождения РДШ в 2019 году был одним из самых ярких мероприятий, проводившихся в нашей школе! В том же году я принимал участие в «Лучшей команде РДШ». В нашей области проводится «Школа актива». Она длится всего три дня, но всегда запоминается! В этом году мы участвовали в межрегиональном квартирнике «Душа РДШ» – так мы отмечали день рождения нашей организации. Было весело и душевно! РДШ подарил мне тысячи прекрасных воспоминаний, и, я думаю, подарит еще больше.

Павел Кузьмин

Что для меня РДШ? Это фонтан эмоций, буря позитива, мотивации, доверия, искренности. Можно долго перечислять, но, как мне кажется, ничто и никогда не сможет мне заменить этот дружный и сплоченный коллектив.

Я ценю каждый год, месяц, день, час, минуты и секунды, проведенные здесь, с вами. РДШ – это большая и дружная семья. Настоящий дом, в котором все живут бок о бок друг с другом. Поют, веселятся, играют, создают что-то новое, интересное и полезное для всех, всех, всех.

Мария Павленко



РДШ для меня – это моя любовь! Моя семья! Мои дети! А своих детей я люблю больше всего на свете. Почему я стала куратором РДШ? Потому что я влюбилась в это название. Дети двигались, двигаются и будут двигаться всегда, какой бы век и год не стоял на календаре. Движение и игра – это то, что дети делают всегда. Российские, немецкие, китайские, американские...

Российское движение школьников – очень правильное, невыдуманное, искреннее и чистое название. Все шесть лет я с РДШ. Куратором стала четыре года назад. В этом году я руковожу РДШ в Агалатовском ЦО и очень счастлива, что это делаю! Я учу детей, они учат меня. Мы взаимодействуем на все 100 процентов. Они – моя вторая семья, а, может, отчасти и первая... Ведь со мной все четыре года моя старшая внучка. С самого первого класса она активистка РДШ, и нам это нравится!

Наталья Владимировна Тиханович

«Взлет» без падений

13 ноября в Доме молодежи «Пулковец» прошел IV Международный Кинофорум «Взлет». В конкурсе приняли участие авторы от 14 до 35 лет со всей России.



Ребята из Студии кино и ТВ «ШКВАЛ» впервые посетили фестиваль «Взлет», пока лишь как слушатели лекций, но юные телевизионщики нацелены на успех и уверены, что в будущем смогут стать участниками конкурсной программы и войти в число победителей!

Интересные спикеры, практические занятия и актуальные темы лекций для будущих работников киноиндустрии – «Взлет» порадовал своей образовательной программой.

Ведущий программы «Утро России» на канале «Россия-1» и актер БДТ Дмитрий Мурашев поделился секретами успешной видеовизитки, опытом и советами, как и где пройти кастинг. Он показал актерские приемы для снятия напряжения.

Доцент кафедры звукорежиссуры СПбГИКиТ Полина Волынкина рассказала о трех главных составляющих звука: речь, шумы и музыка. «Спасти плохое кино звуком нельзя, но вот испортить хорошее можно», – сказала она о роли звука в кино. Полина предложила желающим попробовать себя как актеры синхронных шумов, а также поделилась упражнением:

описать, что мы слышим, когда смотрим на картину Винсента Ван Гога «Звездная ночь».

Режиссер документального кино и рекламы, выпускник Киноакадемии Никиты Михалкова Руслан Пестов рассказал о программах, в которых монтируют фильмы, сколько человек участвуют в монтаже, что входит в обязанности режиссера. Он также объяснил разницу в монтаже игрового и документального кино.

Еще один спикер, Роман Коньшин, режиссер документального кино и ТВ, провел ребят по страницам истории кинематографа, развеял заблуждение, что фильм «Прибытие поезда на вокзал Ла-Сьота» был самым первым, рассказал о других работах братьев Люмьер и про изобретения прошлых лет. Напомнил об эффекте Кулешова: сцепление двух кадров создает третий смысл. От старых эпох участники перешли к разбору приемов режиссеров современных фильмов.



Режиссер и продюсер фильма «Ленинградская сюита» Светлана Николаенко не смогла присутствовать лично, но порадовала всех видео-лекцией «Как снять свой первый фильм: пошаговая инструкция из первых рук».

Одним из последних этапов форума было награждение победителей конкурса, после чего всех ждало чаепитие с большим тортом.

Софья Печуричко

Друзья мои, прекрасен наш союз!

В конце октября в библиотеках Агала-товской и Вартемягской школ состоялся конкурс чтецов, посвященный 210-летию Царскосельского лицея. В конкурсе приняли участие более 130 человек, прочитавшие стихотворения Пушкина и его друзей-лицеистов. А мы решили вспомнить, с кем же дружил великий поэт и как сложились их судьбы

В 1811 году первыми воспитанниками Царскосельского лицея, одноклассниками юного Александра Пушкина, стали 30 дворянских детей. Через восемь лет после выпуска, в 1825 году, Пушкин был в ссылке в Михайловском. Оттуда он отправил однокурсникам стихотворение «19 октября», вспомнив тех, с кем шесть лет делил радости и горечи. С некоторыми из них он остался близок до конца жизни.

«Грустно, тоска. Вот первая смерть мною оплаканная... никто на свете не был мне ближе Дельвига», писал Пушкин поэту Петру Плетневу, когда на 33 году жизни от «гнилой горячки» скончался Антон Дельвиг, с которым их связывала близкая дружба.

Вильгельма Кюхельбекера или Кюхлю, как его называли лицейские товарищи, любили за добродушие, открытость и порядочность. При этом Кюхельбекер стал «предметом неистощимых насмешек в лицее за свои странности, неловкости и смешную оригинальность».

В 1825 году Кюхельбекер примкнул к восстанию декабристов, а после был отправлен на каторгу.

14 октября 1827 года Пушкин ехал из села Михайловское в Петербург, и в это же время



из Шлиссельбургской крепости в другую перевозили Кюхельбекера. На глухой почтовой станции Залазы их пути пересеклись. Пушкин записал в своем дневнике: «Мы кинулись друг другу в объятия, жандармы нас растащили». Это была их последняя встреча.

Еще одним товарищем Пушкина, оказавшимся в рядах декабристов, был Иван Пущин. В годы учебы благоразумный, рассудительный Пущин положительно влиял на вспыльчивого Пушкина. Пущин, как и Кюхля, оказался на каторге. В 1856 году он получил амнистию, женился на Наталье Апухтиной и последние годы провел в имении жены.

Дольше всех из лицейских, входивших в пушкинский кружок, прожил Иван Малиновский – старший сын директора Лицея. Дослужился до чина полковника и много лет избирался предводителем уездного дворянства. Скончался в 1873 году.

Ева Пояскова

«Для общей пользы» – девиз Царскосельского лицея.

Как сдать ЕГЭ? Как готовиться и совмещать это со школой, тренировками и обычной жизнью? Как понять все нюансы поступления? Разбираемся по порядку вместе с выпускницей прошлого года Анастасией Поповой.

Самое главное в этом деле – начать. И начать с себя. Задать себе вопрос, кем вы видите себя в будущем и нужно ли вам высшее образование? Главное понять, какие предметы вам интереснее всего изучать и чего хотите именно вы, а не ваши родители или учителя.

Следующий шаг – оцените свои возможности и уровень знаний на данный момент. Можно это сделать с помощью демо-версии экзамена. Кроме того, нужно адекватно оценить свои силы и понять, сколько времени вы готовы тратить на подготовку. Важно выбрать, как вы будете готовиться: с учителем, самостоятельно, у репетиторов или в онлайн-школе.

Для себя я выбрала сначала самостоятельную подготовку, приобрела много пособий и учебников, но уже к октябрю поняла – с самодисциплиной у меня проблемы. Тогда я пришла к онлайн-образованию. Многие относились к этому формату скептически и шли к репетиторам, но для меня это был идеальный вариант.

Во-первых, это выходило гораздо дешевле, хотя у меня было 12, иногда и 14, занятий в месяц по каждому предмету, а также от трех до шести объемных домашних заданий в неделю. Во-вторых, это четко выстроенный график с системой дедлайнов. В-третьих, это возможность смотреть уроки в любую свободную минуту.

Помните, что должно быть много практики! Даже великий математик или доктор исторических наук, не зная назубок критериев, хорошо экзамен не напишет! Не бойтесь ошибаться!



Анастасия Попова – выпускница Агатовского ЦО. Сейчас Настя учится на бюджете в Российском университете дружбы народов (РУДН). Она – студентка факультета гуманитарных и социальных наук. По окончании учебы получит диплом историка и переводчика с китайского языка. Работает наставником в онлайн-школе, где готовит выпускников к экзамену по истории. За четыре экзамена набрала 362 балла, из них 98 – по русскому. Отличная учеба добавила Насте 10 дополнительных баллов при поступлении.

все 100!

С октября по декабрь я занималась историей и обществознанием, в декабре решила сдавать еще литературу. Не рассчитав силы, я начала тратить на учебу больше 10 часов в день. Итог: «подарком» на Новый год стало эмоциональное выгорание. Советую не забывать о себе и отдыхе, иначе эффективность подготовки снизится в несколько раз. Ни один университет не стоит слез, убитых нервных клеток и проблем со здоровьем!

В январе я оставила только историю и общество, к которым готовилась с нуля и боялась больше всего. По литературе у меня был неплохой багаж знаний, а к русскому нас отлично готовили в школе.

Примерно на этом этапе следует еще раз обдумать выбранный путь. Ознакомьтесь с требованиями вузов, где есть ваше направление, узнайте проходной балл прошлого года, а еще имейте запасные варианты!

Помните, что страх тянет вас назад. Не волнуйтесь. Каждую неделю лучше на день забыть об учебе и дать себе отдохнуть. Прогулки, встречи с друзьями и время с семьей не должны исчезать из вашей жизни. В мае, конечно, наступает самое волнительное время. Успокойтесь, распределять нагрузку и высыпаться – вот ваш лозунг на этот период.

В период экзаменов не стоит забывать о повторении, но не переусердствуйте! Перед историей я решала по 250 тестовых заданий ежедневно, думая, что не помню ничего. В ночь перед экзаменом несколько часов не могла уснуть. Итог – потерянные баллы на очевидных вопросах. Волнение – ваш враг!

Не кидайтесь проверять ответы сразу после экзамена, если впереди есть другие предметы. Я поняла, что потеряла пять баллов после истории и направление моей мечты для

меня может закрыться. Но вместо того, чтобы наверстать общество, я потеряла всю мотивацию на него идти – и написала хуже всего.

Помните, что ваши баллы не определяют вас как человека. Это совпадение многих факторов. А выход есть всегда! Так, я мечтала пойти в медиасферу. Но написав вступительный экзамен по журналистике на 99 и в сумме получив 295 баллов, я не прошла на бюджет в СПбГУ, столкнувшись с суровой реальностью: все бюджетные места получили олимпиадники. Запасные варианты были в Москве – из РУДН мне позвонили сразу. Я не поступила на пиар и журналистику, но смогла переехать в другой город, заинтересоваться историей и через четыре года получу вместо одного диплома целых два! А еще осознала, что ЕГЭ – не конец света и не определяет всю нашу жизнь!

Советы:

- учитесь с удовольствием;
- слушайте себя;
- чем раньше вы начнете готовиться, тем лучше;
- выберите несколько направлений, которые вам интересны;
- не нервничайте и не бойтесь, жизнь может пойти по любому сценарию, главное, как вы воспользуетесь ситуацией;
- ЕГЭ – это просто этап, испытание, которых на вашем пути будет еще много.

И учитель, и мама

Учитель – это наставник, который передает свои знания, свой жизненный опыт ученикам, который придет на помощь в трудной ситуации и поможет ее исправить. Но не надо забывать, что учитель – это тоже чья-то мама, которой хочется вернуться пораньше домой и побыть со своей семьей. Дочь учительницы английского языка Екатерины Борисовны Ксюша Полякова рассказала «ШКВАЛУ», какого это быть дочерью учителя.



– Ксюша, в учебное время мама, наверное, поздно приходит домой?

– Да, она часто долго проверяет тетради в школе и поздно возвращается домой. Приходит она очень уставшая, поэтому я стараюсь помочь ей по дому.

– У дочери учителя есть какие-то «поблажки» в учебном процессе? Потому что так думают многие.

– Нет, это совсем не так! Быть дочерью учителя – это еще большая ответственность, ведь чуть что, мама узнает обо всем первая.

– А как вы проводите время вместе?

– Обычно наше время – выходные. Иногда мы ездим в кино, иногда просто разговариваем и играем в настольные игры.

– Наверно, лето ждешь с нетерпением?

– Конечно. Во-первых, начинаются каникулы и можно не ходить в школу. Во-вторых, летом, когда у родителей отпуск, мы любим ездить отдыхать, и все свое время и внимание мама уделяет нам.

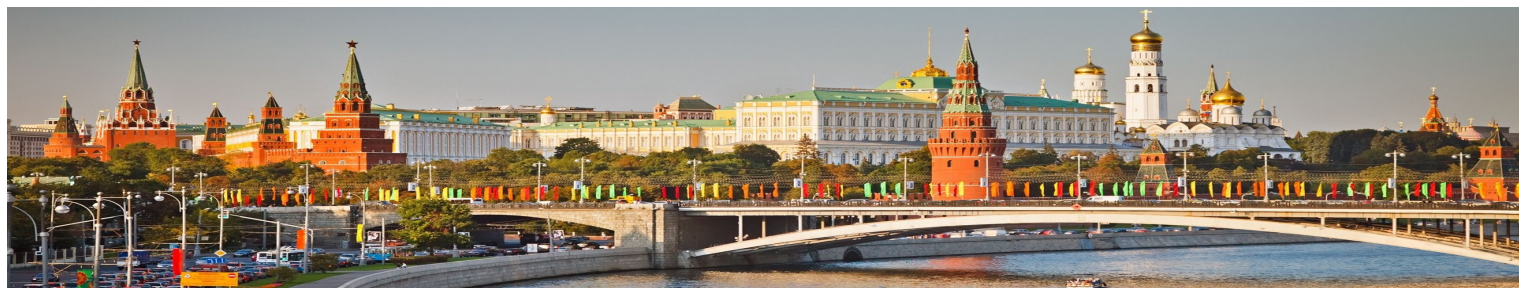
– Ксюша, что ты бы пожелала своей маме в этот день?

– Чтобы все задания, находящиеся в проверяемых ею тетрадях, были выполнены на «отлично», а значит их проверка не занимала много времени. Тогда мама не будет так сильно уставать.

Беседовала Ульяна Шеломенцева

28 ноября - День матери

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ МАМ!



С чего начинается Родина

4 ноября вся страна отмечала День народного единства. В преддверии праздника детсадовцы узнали много нового и интересного о России: что сердце нашей Родины бьется в Москве – столице России, а ее визитной карточкой является здание Кремля.



Они познакомились с государственными символами страны и узнали сколько разных народов проживает здесь. С удовольствием рассматривали костюмы народов России и сами их создавали, играли в игры разных народов. Дети узнали, чем богата наша страна, какие удивительно красивые места есть в ней: реки, озера, горы, леса и бескрайние поля. Благодаря современным технологиям, дети «побывали» на севере и юге. Свои впечатления дети отразили в рисунках и поделках. Все вместе они сложили большой российский флаг.

Совершая «путешествия» в прошлое нашей страны, мы предложили им помечтать: какой она будет в будущем. Было радостно и интересно наблюдать за полетом детской фан-

тазии: какие волшебные машины и удивительные города будут нас окружать в будущем, как люди будут беречь и защищать природу, как все будут дружить и мирно жить.

Галина Геннадьевна Сергеева



Northern lights

Наш корреспондент Анфиса Саблева подготовила очень интересный материал про северные сияния, о которых знает не понаслышке: Анфиса раньше жила в заполярном Норильске. Но прочитать его смогут только самые любознательные, для кого даже английский язык не станет помехой. Дерзайте!

The bright dancing lights of the aurora are actually collisions between electrically charged particles from the sun that enter the earth's atmosphere.

The lights are seen above the magnetic poles of the northern and southern hemispheres. The Northern Lights are actually the result of collisions between gaseous particles in the earth's atmosphere with charged particles released from the sun's atmosphere.

Auroras have also been observed on Venus and Mars. Venus has no magnetic field and so Venusian auroras appear as bright and diffuse patches of varying shape and intensity, sometimes distributed over the full disc of the planet. A Venusian aurora originates when electrons from the solar wind collide with the night-side atmosphere.

The Aurora Borealis often appears as curtains of lights, but they can also be arcs or spirals, often following lines of force in the Earth's magnetic field. Most Northern Lights are green in colour but sometimes you'll see a hint of pink, and strong displays might also have red, violet and white colours, often seen by aurora chasers on Northern Lights trips.



**МЫ ИЩЕМ ЖУРНАЛИСТОВ!
ВЕРСТАЛЬЩИКОВ!
ХУДОЖНИКОВ!
ФОТОГРАФОВ!**



ХОТИТЕ УЧАСТВОВАТЬ В ЖИЗНИ
ГАЗЕТЫ?

ПРИХОДИТЕ ВО ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ
С 14:45 ДО 15:45
В БИБЛИОТЕКУ!

Если у вас есть новость, которой
вы хотите поделиться, пишите:

E-mail: u.kirshina@yandex.ru

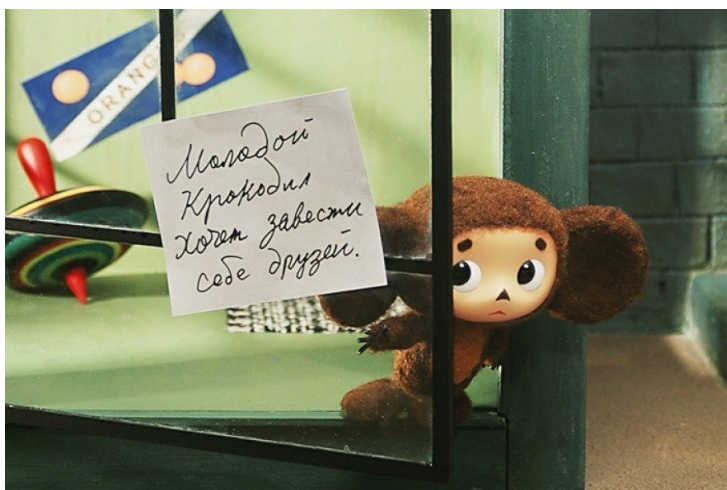
Или подходите в библиотеку во
вторник и четверг с 14:45 до 16:45

Не только Эрмитаж

Мы не сомневаемся: музеи – это интересно, весело и даже загадочно. Рассказываем о малоизвестных музеях Петербурга для тех, кто уже сотню раз был в Эрмитаже и Русском музее. Уверены, им удастся вас удивить!

Музей Советской эпохи

Взрослые могут поностальгировать, а младшее поколение познакомиться с раритетными экспонатами. Здесь представлено свыше 500 советских открыток и более четырех тысяч винтажных кукол. В пространстве музея представлены настоящие раритеты, выполненные талантливыми художниками: Буратино, Дед Мороз, Айболит и другие известные персонажи.



Музей парфюмерии

История парфюмерии неразрывно связана с историей человечества. Еще со времен Древнего Египта и античной Греции предки современного парфюма играли важнейшую роль и в религии, и в повседневной жизни. Узнать подробнее об этом можно в Музее парфюмерии. Экскурсии здесь проводят в форме уютного чаепития, во время которого вам не только расскажут историю парфюма, но и лично дадут попробовать самые знаменитые ароматы 20 века. Вы сможете увидеть ценнейшие книги, таящие

в себе рецепты создания духов. Кроме того, вы рассмотрите огромное количество флаконов и других емкостей для парфюма, сопровождавших его на протяжении всей истории. Посещение музея – по предварительной записи, зато тему экскурсии можно выбрать самостоятельно.

Криптозоологический музей

Самый фантастический из всех научных и самый научный из всех фантастических музеев расположился на третьем этаже торгово-развлекательного комплекса «Гранд Каньон». В нем до мельчайших деталей восстановлен кабинет легендарного профессора Вэйланда Тиберия Харроустона – криптозоолога, который когда-то жил в Петербурге. В этом кабинете есть потайная дверь, за которой вас ждет Темный лес, замок графа Дракулы и другие интересные локации. Время в этих пространствах остановилось, поэтому все персонажи там неподвижны и абсолютно безобидны.

Космопорт

На первом этаже торгово-развлекательного центра «Питерлэнд» есть уникальное пространство, где петербуржцы могут стать ближе к космосу и его удивительным загадкам. Здесь разместились сферический кинотеатр, где изображение с помощью проекторов выводится на купол с обзором 360 градусов. Сидя под куполом, зритель может видеть картинку вокруг себя. Гостям «Космопорта» доступны увлекательные виртуальные аттракционы. Здесь можно ощутить, что переживает человек во время старта ракеты и полета в открытом космосе.

Анна Майовская

**Материал подготовлен
с использованием сети Интернет**

Личным

В этом учебном году в Агалатовскую школу пришел работать новый педагог дополнительного образования, тренер по лыжам. Молодой, улыбчивый, стройный и увлеченный спортом Александр Сергеев оказался выпускником школы.

Из-за постоянных сборов и соревнований он редко появлялся в школе, но, когда возвращался, «отрабатывал все на 110 процентов». Отметим, что учителя всегда шли навстречу, если спортсмен долго отсутствовал. Обучение в школе было неосознанным, о чем сейчас жалеет Александр и желает учащимся «браться за голову», слушая тех, кто уже давно закончил школу.

В детстве Александр был обладателем красной медицинской карты, так как часто болел. С занятиями спортом здоровье стало улучшаться, заболевания стали редким явлением, однако из-за занятий таким цикличным спортом у Александра сердце стало «спортивным» и чтобы избежать проблем с ним, отказываться от спорта нельзя.

Первый раз, когда Александр попал в олимпийскую сборную, это была юниорская сборная России, но на Чемпионат мира он, к со-

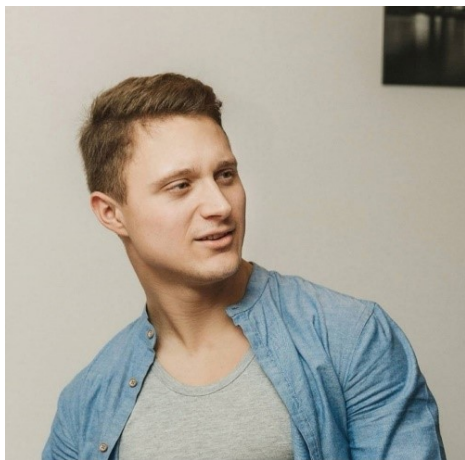


жалению, не попал. Уже в осознанном возрасте работал сервисменом в сборной России по биатлону: выбирал и готовил лыжи для Александра Логинова, который в итоге стал чемпионом мира.

— Я всегда говорю, что лыжник — это универсальный спортсмен, который

может все, — отмечает Александр. По его словам, в этом спорте важно все: скорость, выносливость, сила, гибкость. Все эти качества развиваются во время занятий, как и человеческая разносторонность. Чтобы быть успешным лыжником, по мнению Александра, обязательно нужно обладать упорством и

примером



Александр Сергеев

мастер спорта по лыжным гонкам, многократный чемпион Санкт-Петербурга, победитель и призер всероссийских и международных соревнований, чемпион России по гонкам с препятствиями.

верой в то, что ты делаешь.

— Важно быть спокойным и уметь совладать со своими эмоциями, вовремя абстрагироваться от стрессовых ситуаций, иначе это сильно может навредить во время соревнований, — говорит молодой тренер.

Не стоит думать, что со сменой сезона придется взять паузу. Летом можно заниматься велоспортом, бегом, использовать лыжероллеры или отправиться в Токсово, где, представьте себе, можно в любое время года наслаждаться катанием на лыжах в лыжном туннеле.

В юном возрасте Александру приходилось ездить из нашей школы на тренировки в Парголово. И вот, он вернулся в Агалатовский ЦО, чтобы дать возможность школьникам заниматься лыжным спортом, где они учатся. Группа уже набралась, в ней преимущественно ребята девяти лет, так как именно с этого возраста берут в спортивные школы.

Помимо секции в нашей школе у Александра есть свой клуб, в котором обучаются люди разных возрастов от шести до 65 лет, и все они любят своего тренера и лыжный спорт. Молодому тренеру легко найти общий язык со своими учениками. С детьми он с первого же занятия «на одной волне», ведь изначально на занятиях стоит задача привить любовь к спорту, а уже потом работать на результат.

Судьба, возможно, могла сложиться иначе, ведь после 11 класса Александр уже оплатил курсы в СПбГМУ имени академика И.П. Павлова, чтобы стать спортивным врачом. Однако там ему сказали, что раз он прошел отбор в олимпийскую сборную, то стоит продолжать в том же направлении, и вернули деньги. Тогда он поступил в НГУ имени П.Ф. Лесгафта, где и

получил образование на факультете зимних олимпийских видов спорта. Позже стало понятно, что медицина тесно связана со спортом, поэтому Александр проходил курсы в разных медицинских учреждениях, чтобы сохранить здоровье своим ученикам и себе.

Еще Александру нравится скалолазание и рыбалка. Жена Александра поспособствовала началу его танцевального опыта, в частности занятиями бачатой.

— В первую очередь стоит определиться точно ли это ваш вид спорта, нравится ли вам на тренировках, ведь это главное. Мучить себя ради результатов и трофеев — бессмысленно. Очень важно найти тренера, с которым вам будет комфортно заниматься. Мой тренер, Мустафин Хатям Бариевич, стал практически вторым отцом. Он внес большой вклад в уверенность, лучшие результаты, за что бесконечно благодарен ему. А чтобы все получалось нужно отказать от вредных привычек, быть в хорошем расположении духа и любить жизнь, — советует Александр Сергеев.

Софья Печуричко

Вредная красота

Многие люди, особенно женщины, следят за опрятным видом своих рук. Есть много способов придать рукам более приятный вид: ванночки, маски, крема и другие. Одним из самых распространенных вариантов ухода за руками является маникюр с использованием гель-лака для ногтей.

Но многие клиенты даже не знают, как эта процедура влияет на состояние их ногтей. По данным опроса, они составляют более 30 процентов опрошиваемых. Мы попросили рассказать о вреде и пользе этой процедуры мастера маникюра, у которого есть медицинское образование.

Выяснилось, что самая распространенная проблема – ощущение жжения во время полимеризации гель-лака в led-лампе. Также часто встречается повышение ломкости ногтевой пластины, ее истончение и расслаивание, что приводит к медленному росту ногтя и его неэстетичному виду. Неаккуратное использование инструментов при работе и перегревание в led-лампе приводят к онихолизу – отхождению ногтевой пластины от ногтевого ложа и воспалению валиков – кожи вокруг ногтя. У некоторых наблюдается появление грибка или плесени, вследствие плохой дезинфекции инстру-



ментов и образования пустого пространства между слоем гель-лака и ногтевой пластиной.

В целом, можно сделать вывод, что процедура маникюра с использованием гель-лака негативно влияет на ноготь. Сами мастера маникюра дают несколько советов своим клиентам, следуя которым можно снизить риск появления негативных последствий. Вот несколько из них. Постоянно проверяйте срок годности лаков самостоятельно. Время от времени делайте перерывы в посещении своего мастера. Даже если на покрытии появились отслойки и трещины, то не сдирайте слой лака, так вы повредите собственный ноготь.

Интересный факт:

Ногти растут медленнее, чем волосы. За неделю ногти рук отрастают на один-два миллиметра, а ногти ног – максимум на миллиметр. Полное обновление ногтя происходит в среднем раз в полгода.

Екатерина Майфот

Океан-одиночество



Осенний ветер пробирает меня до костей. Здесь, в открытом море, я каждую минуту в ужасе представляю: грянет шторм и все-таки поглотит мою одинокую шлюпку, как кит поглощает планктон. Здесь моя значимость не превышает значимости жалкой песчинки в пустыне Сахара. Странно выходит, что такое священное создание, человек, может запросто перестать существовать из-за каких-то капризов природы и больше ничего не стоит. Верится в это с трудом.

Вроде бы еды хватает и у меня даже есть возможность писать эти строки, но надолго ли меня хватит?

День изо дня я качаюсь на волнах, которые гонят меня то в одну сторону, то в другую, и, где я нахожусь, можно только гадать, но все же я не теряю надежды увидеть землю, а главное – человека. Я честно скажу, ведь скрывать мне это не от кого, я уже и не помню, как давно нахожусь здесь. Одиночество – это то, что действительно убивает, причем медленно и мучительно, как паразит выедает мозг. Иногда мне удастся поймать рыбу, и я пытаюсь говорить с ней, рассказываю о жизни и о своих мыслях, но потом с сожалением отпускаю, ведь кроме бульканья она ничего не способна произнести, и собеседник из нее получается отвратительный. Однажды на нос моей шлюпки села чайка и начала что-то кричать. Так гордо и противно, не давая мне сказать и слова, будто она капитан этой шлюпки, но долго я слушать ее не смог и с криками прогнал обломком весла.

Здесь на ум мне постоянно приходит еще один вопрос: а вспоминает ли меня кто-нибудь там, на суше? Помнят ли? Хотя я даже не уверен, что есть эта самая суша, и иногда думаю, что единственный человек на земле – это я.

И все-таки я не теряю надежды и всем сердцем верю, что среди этих стай глупых рыб и крикливых чаек я встречу человека и, быть может, он расскажет мне, где все люди и как я сюда попал.

Однажды, когда я уже бороздил океан в этой проклятой шлюпке, отдаваясь волнам, мне все-таки встретился человек. Этой встрече я радовался как никто никогда в мире не мог и подумать радоваться. Он тоже был в шлюпке и, кажется, в том же положении, что и я. Мы говорили, говорили весь день и всю ночь. Без конца беседовали о литературе и кино, о любви и людях, а потом он сказал, что ему пора, но обещал обязательно вернуться... Я долго ждал его, моего друга, и не терял надежды, день из-за дня с замиранием сердца вглядываясь за горизонт. Когда я понял, что он уже не вернется, я впал в отчаяние. Я понял, что его, как и многих, забрал океан. Как и меня заберет. Ведь он не мог меня обмануть. Люди никогда не обманывают друг друга, и я это знал так же, как священник знает десять священных заповедей. Ложь – это удел рыб и чаек. Они не смогут понять эти слова, которые вылились сейчас на бумагу и превратили ничего не стоящий кусок целлюлозы в исповедь. В исповедь человек, который лежит на своей старой кровати в темной, пропахшей одиночеством квартире и ждет, пока его наконец поглотит океан...

Иван Манько

ШКВАЛ СМЕХА

Руками мам

В преддверии Дня матери в нашей школе прошел конкурс поделок, выполненных мамами и бабушками школьников.

Вязанные игрушки, букеты, корзинки, картины и даже пирожки – чего только не было на выставке в актовом зале школы. Если вы по каким-то причинам всего этого великолепия не увидели — не расстраивайтесь. Юнкоры «ШКВАЛа» все запечатлели!



Мария Павленко и Ульяна Шеломенцева

Школьный КВАРТАЛ

188653, Ленинградская область,
Всеволожский район, д. Агалатово, д. 162

Тел., факс: 8(81370)58-456
<http://www.agschool.ru>

E-mail: agal@vseovbr.ru

Выпускающий редактор:
Киршина У. Ю.

Для вас работали:
Пресс-центр Агалатовского центра образования

Тираж: 60 экземпляров

Дата выхода в свет:
25 ноября 2021 года

СМИ Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Агалатовский центр образования» выходит с октября 2005 года.

Зарегистрировано в реестре школьных изданий России RSPR-982, в реестре школьных изданий Ленинградской области



QR-код группы Вконтакте