



Газета гимназии № 32 г. Калининграда  
Издается с 2006 года



# Летучка

№ 7 (77)

май  
2020

12+



**#САМОИЗОЛЯЦИЯ**

*Мертаел в школе*



# ВНИМАНИЕ!

Александр Биркле

Режим самоизоляции был введен как будто только вчера, не правда ли? А на самом деле Калининград сидит дома уже больше месяца, а в стенах гимназии мы с вами были последний раз 16 марта... Конечно же, когда задумаешься об этом, то ничего не остается, как тяжело вздохнуть и осознать, как быстро летит время. Но давайте не будем отчаиваться. Ведь мы не теряем это время зря и учимся извлекать даже из самой плохой ситуации положительные для себя моменты. Например, наши выпускники получили гораздо больше времени на подготовку к выпускным экзаменам и теперь сдадут все на 100 (в теории звучит хорошо, но на практике...!) А наши учителя наконец-то смогли выдохнуть после тяжелых будней и отдохнули от учеников (если они, конечно, не вели уроки в Zoom — сочувствуем).

Работе редколлегии пандемия тоже при-

несла определенные трудности. Как можно выпустить газету, когда жизнь в городе приостановилась? Как проводить интервью, когда нельзя выходить из дома? О чем писать? Где брать фотографии? Сначала казалось, что в таких условиях невозможно выпустить новый номер, но на нашем виртуальном собрании было решено, что новый выпуск обязательно будет. И если вы сейчас читаете этот текст, то у нас это получилось. Выражаю огромную благодарность всем, кто принял участие в создании этого номера. Это в очередной раз доказывает наш высокий уровень и умение адаптироваться к любым условиям. Будьте здоровы!

P.S. Оказалось, что то объявление по громкой связи «Внимание, внимание, редколлегия газеты «Летучка»...» было последним в этом году, можете себе представить?

# ВНИМАНИЕ!

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- 2 Слово редактора  
Внимание! Внимание!
- 3 К слову...  
А вы о ТАКОМ мечтали?  
День сурка
- 4 Учитель под микроскопом  
По ту сторону монитора
- 5 Не могу молчать!  
Открытое письмо выпускнику-2020
- 6 Таланты и поклонники  
Через тернии — к звездам
- 8 За границами  
За безопасные границы
- 9 А у нас во дворе  
Дорогие наши учителя
- 10 Мысли вслух  
О капитан, мой капитан...
- 11 Мысли вслух  
Навсегда в сердце
- 12 Мысли вслух  
Моя летучая история
- 14 Семейный альбом  
В четырех стенах
- 15 Мысли вслух  
Ешь, люби, танцуй
- 16 К барьеру!  
Дистанционный рай
- 17 К барьеру!  
Никому не пожелаю такого рая
- 18 Мысли вслух  
Школа, школа, я скучаю...
- 19 Страна Советов  
Маскируемся
- 20 Размышлизмы  
Мир никогда не будет прежним
- 21 Спортивный калейдоскоп  
Вздых глубокий, руки шире
- 22 Галопом по Европам  
Не совсем по Европам
- 23 Молодежный проспект  
TikTok на карантине
- 24 Проза.ru  
Чумное путешествие
- 26 Звезды предупреждают  
Как пережить каникулы
- 28 Оп-опрос  
Дистанционное обучение



6



13



Елизавета Строилова

## А ВЫ О ТАКОМ МЕЧТАЛИ?

*Есть такая поговорка: «Бойся своих желаний». Думаю, что она отлично может описать нынешнюю ситуацию. От многих учеников школ можно было услышать фразы: «Не хочу ходить в школу, хочу остаться дома и никуда не идти, так лень вставать и что-либо делать...». Хоть раз в жизни каждый из нас произносил подобные слова. Хотели? Получайте, как говорится*

Конечно, о такой ситуации никто из нас даже не думал, вот не приходило в голову такое. Нам иногда хотелось просто лишний день посидеть дома и не посещать школу. Вот мы все наши желания и воплотили в реальность.

«Но лишь потеряв, начинаешь ценить то, что имел», — такую фразу сказал один великий человек и оказался прав. Ведь многие из нас, особенно ученики выпускных классов, очень скучают по школе: по общению со своими друзьями и приятелями, шуткам уже таких родных учителей, по каким-то веселым и смешным моментам, по общению с классным руководителем. Нам очень не хватает всей этой атмосферы, ведь мы как никто другой понимаем, что у нас «время на исходе» и мы больше не сможем испытать все те эмоции, которые нам приносила школа. У нас не будет дня детства, стоят под вопросом последний звонок и выпускной.

Честно сказать, очень грустно думать о том, что мы не сможем прожить заверша-

ющие моменты школьной жизни. Мы проучились одиннадцать лет в родной школе, а все эти мероприятия могут не состояться.

Даже грустно не столько потому, что мы не покажем свои наряды, не выступим с «капустником», сколько потому, что не сможем по-человечески попрощаться со школой, педагогами, одноклассниками и друзьями.

Хочется верить, что пандемия резко исчезнет и мы сможем воплотить свои мечты, связанные с прощанием со школьными годами. Если подумать, то почти каждый выпускник мечтает об этих моментах, ведь они должны остаться с нами на всю жизнь — в нашем сердце.

Многие из нас начали осознавать, что дистанционка никогда не сможет заменить живое обучение, ведь мы не видим своих одноклассников, учителей и не сидим в родных кабинетах.

Многие вещи познаются лишь в сравнении. Я думаю, что эта ситуация относится к такому обучению.

Тут словно возникает какое-то противостояние: скука по школе против осознания важности ситуации. Мы все понимаем, что в такое время очень важно сохранить свое здоровье, укреплять иммунитет и соблюдать самоизоляцию, поэтому у нас появляются ответственность, самоорганизация и серьезность. Почему именно серьезность? Потому что мы начинаем осознавать всю суть ситуации, хоть нам и не на многое открыты глаза, и чувствуем, что с такими вещами шутить нельзя.

Нам просто ничего не остается, кроме того, чтобы сидеть дома, следить как за собственным здоровьем, так и за здоровьем родных. В первую очередь мы должны думать об окружающих и не принимать опрометчивых решений, например, пойти погулять, наплевав на карантин.

Все зависит от нас самих, и чем серьезнее люди будут воспринимать нынешнюю ситуацию, тем быстрее эта болезнь уйдет из нашей жизни.



Анастасия Макаревич

## ДЕНЬ СУРКА

*«День сурка». Каждый хоть раз в жизни слышал это словосочетание. Обычно его используют, когда хотят описать дни, которые похожи друг на друга как две капли воды. Давайте подумаем, почему сейчас фигурирует это словосочетание?*

Мы с вами живем в удивительное время, которое точно войдет в историю. Коронавирус буквально поглотил нашу привычную жизнь и заставил всех сидеть дома. Каждый день мы вынуждены находиться в четырех стенах и делать одну и ту же рутинную работу: просыпаться, завтракать, садиться за стол, включать компьютер, переходить по ссылке в ZOOM, после нескольких часов занятий делать домашнюю работу, затем обедать и пытаться развлечь себя. И это повторяется изо дня в день. Ничего не напоминает? Сегодняшний день похож на вчерашний и будет похож на завтрашний. Самый настоящий «день сурка». Но так ли это на самом деле? Может, нам только кажется, что карантинные дни — это «дни сурка»?

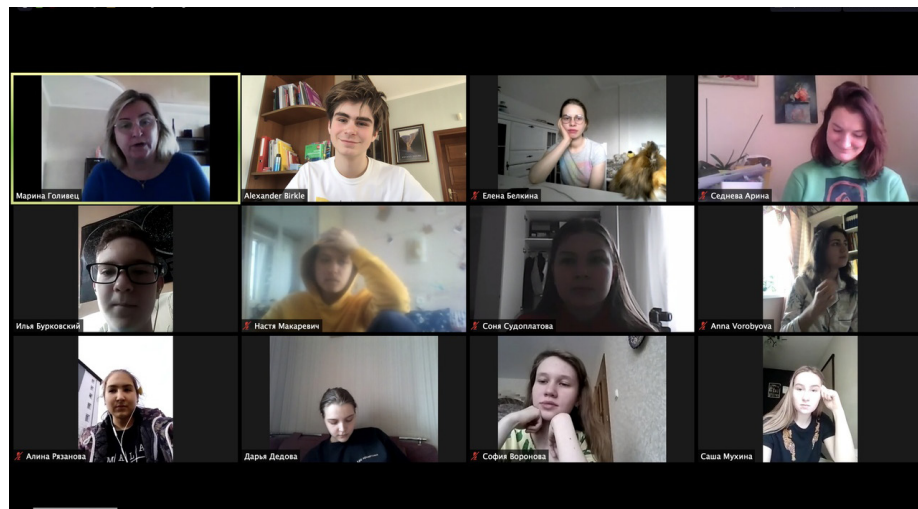
С одной стороны, дни между собой очень похожи и их сложно отличить друг от друга. Но, с другой стороны, а чем от карантинных дней отличаются наши будни? Наша школьная неделя точно так же сливается в один большой день, мы можем перепутать дату или день недели. Поэтому дни самоизоляции, конечно, похожи друг на друга, но не являются чем-то новым и непонятным. Может, все-таки мы ошиблись с типизацией наших дней? И самоизоляционные дни не так сильно выбиваются из нашей привычной жизни?

Трудно сказать, является самоизоляция чем-то новым для нас или нет. Но факт остается фактом: каждое утро мы просы-

паемся с мыслями, что жизнь дома скучная и однообразная. Сначала рутину можно было разбавить уборкой или любым другим домашним занятием, но время идет, дела заканчиваются, дни становятся все более и более однообразными. И это очень печально. В культовом фильме с одноименным названием главный герой был вынужден менять свое поведение, чтобы вырваться из временной петли. Я думаю, нам нужно поступить точно так же. Каждый день можно придумывать себе новые

активности, тогда дни начнут приобретать отличия, а в жизни появятся краски.

Размышляя над этим вопросом, сложно прийти к определенной точке зрения, каждый сам выбирает, как ему проводить время, поэтому у каких-то людей с началом карантина начался «день сурка», а у каких-то жизнь продолжает радовать своим разнообразием. Так или иначе, мы остаемся заложниками ситуации, и каждый сам решает, становится героем «дня сурка» или нет.





Елизавета Макарова

# ПО ТУ СТОРОНУ МОНИТОРА

*Несмотря на карантинные меры, учеба продолжается, правда, из дома. Для одних школа на дому — это настоящий рай, ведь не нужно никуда идти с утра пораньше. Проснулся, взял телефон или сел за компьютер, и вот ты уже на уроках. Другие же, наоборот, мечтают скорее вернуться в стены гимназии, ставшей им уже родной. А как относятся к дистанционному варианту обучения наши учителя?*

Вот как проходят карантинные уроки физики с Эльвирой Сергеевной Яремчук:

**Здравствуйте, Эльвира Сергеевна. Какой платформой вы пользуетесь для проведения онлайн-уроков?**

С учениками средней школы я работаю в программе Zoom. Я выбрала ее, потому что она меньше глючит и реже зависает, чем другие платформы. Но без недостатков не обойтись, главный минус, это то, что нужно заставлять учеников выключать микрофоны, чтобы они не разговаривали и не мешали мне вести урок.

Уроки со старшеклассниками я провожу на платформе Discord. На ней нет проблемы с микрофонами, но зато отсутствует видеосвязь с учениками.

**Удобно ли вам проводить устные опросы во время онлайн-уроков?**

Нет, опрашивать детей крайне неудобно. Большинство учеников заранее открывают свои тетради с конспектами и, когда я их спрашиваю, просто читают определения, вместо того чтобы отвечать по памяти. Проверить их настоящие знания я могу только с помощью заданий, выводимых на экран непосредственно на уроке. К сожалению, это крайне негативно влияет на качество знаний и не позволяет приобрести некоторые практические навыки, ведь провести лабораторную работу онлайн невозможно.

**Есть ли у вас проблемы с учениками, помимо тех, которые вы уже упомянули?**

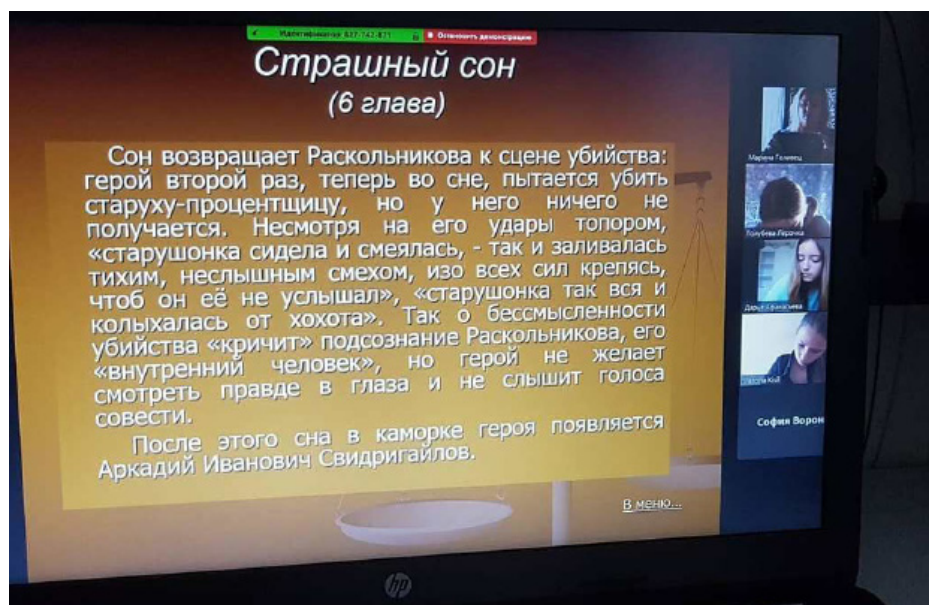
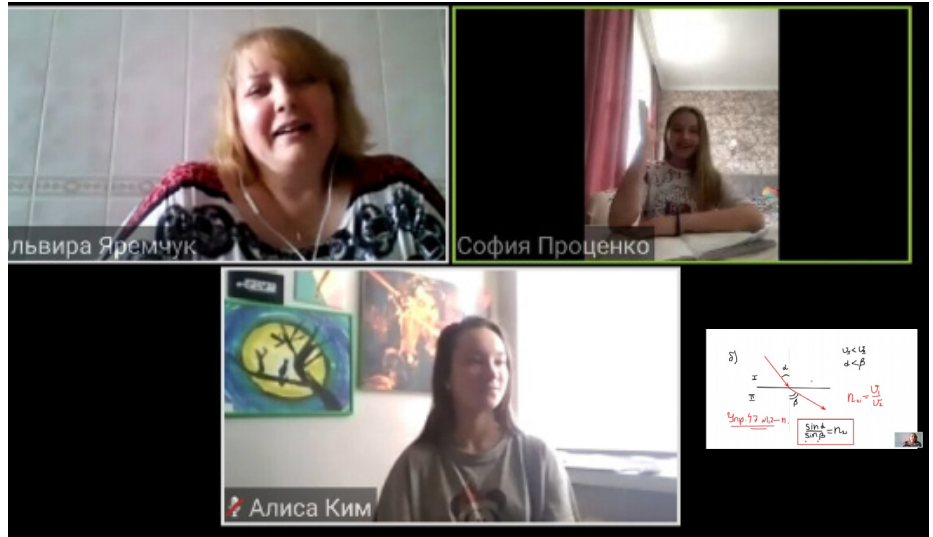
Да, проблемы есть. В основном, как я уже сказала, это недоученность. Я уверена, что у многих школьников уже есть пробелы в знаниях, и из-за отсутствия полноценных опросов ситуация может усугубиться.

Также одной из проблем является отсутствие домашнего задания. Я не могу каждый день просматривать домашние работы, поэтому и проверка осуществляется реже. И вследствие этого многие ученики просто не выполняют домашние задания.

К тому же выросло количество недобросовестных учеников и прогульщиков. Многие дети подключаются к конференции и уходят. Создается видимость их присутствия, но опросить я их не могу, и доказать, что они действительно намеренно не отвечали и не работали на уроке, трудно, ведь их отсутствие вполне могло объясняться проблемами с интернетом.

**И последний вопрос, Эльвира Сергеевна. Как вы считаете, лучше в классе или дома?**

Конечно, лучше в классе. Помимо всего вышеперечисленного, классная обстановка большинству учеников помогает настроиться на работу, а своя комната может отвлекать от учебы. Дистанционное обучение — не лучший вариант для получения знаний, но выбора у нас нет, и учителям приходится приспосабливаться к реалиям и надеяться на честность своих учеников.





Александр Биркле

## ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ВЫПУСКНИКУ-2020

*1 сентября 2009 год. Ты просыпаешься и осознаешь, что сегодня все начнется. Сегодня ты идешь в первый класс и твоя школьная история началась. Ты заходишь в двери школы, ужасно нервничая, боясь отпустить руки родителей. Ты тогда еще даже не догадывался, что в этот день начинается отсчет, возможно, самых важных лет твоей жизни*

За эти 11 лет нас с вами тестировали: мы учились писать, делиться с другими, любить, учились тому, как вести себя среди других людей, изучали дискриминант квадратного уравнения, и самое важное - мы дружили. Некоторые друзья будут с тобой всю жизнь, в то время как другие - не больше года.

Я помню свой первый день в 10 классе. Я наконец-то стал старшеклассником! Впереди столько всего: новые одноклассники, понимающие учителя, специализация на профильном образовании, первая настоящая любовь, друзья, воспоминания, которым только предстояло произойти. А уже через два года это все заканчивается, и мы отправляемся во взрослый мир.

Одно из моих любимых воспоминаний за время учебы - участие в качестве корреспондента «Летучки» в проведении выпускных вечеров. Смотреть, как выпускники двигаются вперед, было невероятно, вдохновляло. Но больше всего я, конечно же, ждал нашей выпускной церемонии. Наши родители бы присутствовали на вручении аттестатов. Наши учителя смотрели

бы, как мы покидаем стены гимназии. Мы все поздравляли бы друг друга, плакали и смеялись. Но это ужасное «бы»...

К сожалению, для выпускников 2020 это может не стать действительностью. Из-за пандемии мы с вами не получим этих драгоценных воспоминаний. Скорее всего, у нас с вами не будет последнего звонка. Вполне возможно, что выпускной отменят. Ребята не станцуют вальс, не отпустят шарик в небо, прощаясь со школьными годами. Мы не будем репетировать песни и сценки для капустников. Учитывая, что вирус прогрессирует изо дня в день, мы не вернемся в школу на уроки. Я думаю, что многие пропустили тот момент, когда последний раз были за партой.

Для всех таких же выпускников, как и я: ты не один. Во всей стране сотни тысяч выпускников, а в мире еще больше. Давайте будем рядом в это сложное время. Мы сильные. Мы сможем с этим справиться.

И... мы первые и пока единственные в истории ЕГЭ, у кого было такое сверхсвободное посещение 4 четверти)





Валерия Гераськина

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ — К ЗВЕЗДАМ

*Каждый год в октябре в школах проводятся олимпиады по разным предметам. Те, кто побеждает на школьном этапе, продолжают участвовать в олимпиадах по этим же предметам на других уровнях и некоторые доходят до заключительного этапа Всероссийской олимпиады. Сегодня наши интервьюеры — одиннадцатиклассницы Ирина Линевиц и Ольга Кондратьева и десятиклассник Даниил Холманских*

**Говорят, что те, кто победил на заключительном этапе Всероссийской олимпиаде, получают привилегии при поступлении. Так ли это?**

*Ирина Линевиц*

Да, победа и призерство на Всероссийской олимпиаде БВИ на любой факультет, связанный с тем предметом, в олимпиаде по которому ты участвуешь. В моем случае — экономика.

*Ольга Кондратьева*

На самом деле, английским я всегда занималась больше для удовольствия, а на олимпиаду пошла, потому что хорошо знаю этот предмет. Поступаю же я на факультеты естественнонаучной направленности, где диплом по иностранному языку, в общем-то, не представляет большой ценности. Однако лингвистика мне нравится, и если я вдруг передумаю, то диплом призера заключительного этапа даст мне множество льгот в разных вузах, вплоть до поступления вне конкурса.

*Даниил Холманских*

Да, так как буду поступать по своему профилю (по химии), диплом победителя регионального этапа VCoШ дает дополнительные баллы при поступлении.

**Сложно ли было готовиться к олимпиаде?**

*Ирина Линевиц*

Было непросто, но сказать, что это было очень сложно, тоже нельзя. Иногда я не знала, как решать те или иные задачи, и тогда, конечно, у меня случались небольшие mental breakdowns. Иногда я не знала, что решать, чтобы углубить свои знания, какую литературу выбрать. Не знаю, как в других предметах, но в экономике есть очень классное комьюнити, в котором ребята всегда поддерживают и помогут. Так что все трудности вполне преодолимы. Ну, и мне кажется, подготовка к олимпиаде всегда должна быть в кайф, иначе никак!

*Ольга Кондратьева*

Конкретно к олимпиаде я особо не готовилась, заучивала только исторические факты, которые не проходят на уроках английского языка. К моменту моего участия в заключительном этапе в 2019 году у меня за плечами было уже почти 11 лет регулярных занятий английским языком как в школе, так и дополнительно, и именно поэтому, как мне кажется, мне удалось показать высокий результат — я просто работала в своем обычном ритме.

*Даниил Холманских*

Очень сложно, самая главная проблема — нехватка времени, потому что подготовка очень трудоемкая.

**Как удалось совместить подготовку к олимпиаде с учебой в школе? И удалось ли?**

*Ирина Линевиц*

Наверное, мне повезло с учителями, они у нас очень понимающие. Но что не менее важно, мне повезло с друзьями. Каждый раз, когда у нас были какие-то важные учебные мероприятия, дедаины, мои под-

руги мне об этом напоминали, так чтобы я могла к ним подготовиться. Однако всегда нужно уметь расставлять приоритеты, и у меня он был — экономика.

*Ольга Кондратьева*

Отдельные курсы подготовки я не посещала, дома периодически искала новые сложные выражения и идиомы и отработывала формат устной части и письма: для меня это самые сложные задания. В иностранном языке нет конкретной теории или списка тем, поэтому такой структурированной подготовки, как по другим предметам, не получается, но вместе с этим и времени от учебы отнимается меньше.

*Даниил Холманских*

Положение спасло то, что нас перевели на дистанционное обучение по некоторым предметам, что сильно облегчило жизнь.

**Как вы считаете, какие качества нужны, чтобы добиться такого же успеха?**

*Ирина Линевиц*

Конечно, нужно упорство. Когда ничего не получается и кажется, что уже и не получится, важно не опустить руки. Но самое главное — это гореть тем, что ты боишься, и понимать, чего именно ты хочешь добиться.

*Ольга Кондратьева*

Главное — это, наверное, усердие и усидчивость. Еще очень помогает умение грамотно распределять свое время, но оно у меня плохо развито, и ох, сколько у меня из-за этого проблем...

*Даниил Холманских*

Я думаю, что главные качества — усидчивость, отсутствие страха перед неизвестным и новым, безмерное терпение и, самое



Ольга Кондратьева

главное, умение оперировать имеющимися знаниями.

**Не было ли во время подготовки желание бросить все? Как справлялись с усталостью, нервами, стрессом?**

*Ирина Линевиц*

Желание бросить все было на начальном этапе (еще в 8 классе) и в начале этого года. Но мои родители и близкие друзья каждый раз вселяли в меня уверенность. А потом уже я, вдохновляясь своими результатами и любовью к экономике, двигалась вперед.

*Ольга Кондратьева*

Английский я очень люблю, а бросить любимое дело, в которое вложено столько сил, рука бы у меня просто не поднялась. Усталость и стресс — верные спутники любого ученика старшей школы, особенно такого неорганизованного, как я, поэтому я к ним привыкла. Вообще же, снять напряжение позволяет музыка, здорово помогает отвлечься, когда коленки трясутся от нервов.

*Даниил Холманских*

Случалось такое, что нагрузка в школе была чрезмерной (чаще всего из-за каких-то долгов), времени на подготовку к олимпиадам совсем не оставалось, сроки поджимали, появлялся страх того, что приду и увижу ужасные нерешаемые задания. Какой-то особой усталости от своего предмета во время подготовки не возникало, потому что ботать предмет, который нравиться, очень интересно. Все стрессовые ситуации разрешались поддержкой близкого человека и прослушиванием музыки.

**Как часто вы участвовали в олимпиадах? Сколько из них выигрывали?**

*Ирина Линевиц*

Я участвую в тех олимпиадах по экономике и английскому, где, мне кажется, интересные задания и можно узнать что-то новое. В этом году я стала призером двух перечневых олимпиад по экономике и трех по английскому.

*Ольга Кондратьева*

В олимпиадах участвую постоянно, в основном во Всероссийской олимпиаде школьников по разным предметам. Помимо английского, ездила на заключительный этап по русскому языку, участвовала в региональном этапе по математике, химии, биологии, в какое-то время немного соревновалась и в программировании. Больше всего достижений у меня по английскому и русскому языкам, несмотря на то что я из химико-биологического класса.

*Даниил Холманских*

Я участвую часто во всех олимпиадах, где можно пройти на заключительный этап заочно. Из всех известных результатов этого года — победитель регионального этапа ВсОШ по химии и победитель заключительного этапа Московской олимпиады школьников по химии.

**Когда вы готовились к олимпиаде, ожидали ли, что выиграете в этом году?**

*Ирина Линевиц*

Честно говоря, я предпочитаю не строить каких-то планов, а просто выкладывать на максимум во время подготовки и самого написания олимпиады. А дальше — что будет, то будет.

*Ольга Кондратьева*

Я, скорее, надеялась, чем ожидала. Олимпиада — это все-таки большая-большая лотерея. Сейчас, когда олимпиада отменена, переживать не о чем, а раньше хотелось победить, хотелки никто не отменял).



*Даниил Холманских*

*Даниил Холманских*

Честно — да. Все свободное время посвящал химии, очень много ботал, прорешал большую часть доступных заданий регионального и заключительного этапов ВсОШ за предыдущие года.

**В этом году все, кто прошел на заключительный этап, признаны призерами. Считаете ли вы это правильным решением и почему?**

*Ирина Линевиц*

Я думаю, что это скорее верное решение, поскольку призеров по сравнению с прошлым годом стало совсем незначительно больше, но в то же время тех ребят, которые сделали ставку на олимпиаду и не готовились к ЕГЭ, не лишили возможности поступить в ВУЗ.

*Ольга Кондратьева*

Очень тяжело сказать, правильное решение приняло Министерство или нет. С одной стороны, ребята не виноваты, что сложилась такая ситуация, и хорошо, что решение приняли в их пользу. С другой стороны, «за бортом» остались квотники — ребята, не набравшие нужное количество баллов, но прошедшие на заключительный этап по квоте, которые в обычных условиях имели бы такие же шансы на победу, как и остальные. Я сама бывший квотник, поэтому мне за них очень обидно.

*Даниил Холманских*

Я считаю, что признание всех 11-тиклассников, прошедших на заключительный этап ВсОШ по проходным баллам (не по квоте), — правильное решение. В сложившейся ситуации нет возможности провести такой заключительный этап, который действительно подтвердит знания прошедших, и все же попасть на Всеросс в 11-ом классе — колоссальный труд. К тому же большая часть участвующих 11-классников уже занимала призовые места и на всероссийской олимпиаде школьников, и на других перечневых олимпиадах.

**Многие ребята занимаются с преподавателями из вузов, посещают курсы. Можно ли подготовиться к олимпиаде самостоятельно?**

*Ирина Линевиц*

Я уверена, что при желании можно все! Но я занималась не одна, меня подготовила Наталья Владимировна (преподаватель экономики). В этом плане мне крупно повезло, потому что именно она смогла привить мне любовь к экономике, поскольку сама ею горит.

*Ольга Кондратьева*

Это зависит от характера. Если вы сто процентов уверены в своих силах и знаете, что можете себя организовать и регулярно искать новую информацию, ни на кого не полагаясь, то самостоятельная подготовка возможна, но многим из нас все же требуется четкое расписание и чтобы кто-то предоставлял материалы для работы. Это очень индивидуально, и в первую очередь нужно спросить себя, сможете ли вы осилить такой распорядок.

*Даниил Холманских*

Я думаю, что подготовиться самостоятельно возможно, но очень сложно, без должной самодисциплины ничего не получится. Без преподавателя, который будет направлять вас и указывать на ваши ошибки, вряд ли выйдет что-то целостное.

**В нашей гимназии всегда много олимпиадников, но не все доходят до заключительного этапа. Какие советы ребятам, которые готовятся к олимпиаде, вы могли бы дать? Может быть, есть какие-то особенные интернет-ресурсы для подготовки?**

*Ирина Линевиц*

Я думаю, самое главное — это верить в себя и знать, чего ты хочешь добиться. Что касается практических советов, мне кажется, важно заниматься каждый день, в любое время: решать задачи, читать литературу, узнавать последние новости из интересующей области. К сожалению, я знаю специфику только экономики, но про нее с удовольствием расскажу. Во-первых, это *loveeconomics* — там миллион задач. Во-вторых, курсы Экономический Олимп — достаточно нетривиальные задачи. На Олимпе много курсов, поэтому он подойдет как для новичков, так и для тех, кто считает, что видел уже очень много задач. В-третьих, литература — «Экономист на диване», «Мифы

экономики», «Фрикономика», «Уроки экономики». В-четвертых, читайте Ведомости, РБК, the Bell, Медузу. Ну и совет для олимпиадников по всем предметам — прорешать прошлые Всероссы, регионы и так далее (лучшее натаскивание на формат).

*Ольга Кондратьева*

Мой главный совет: не «распыляйтесь» на все предметы. Хочется объять все, а в итоге чаще всего получаешь поверхностные знания. Лучше сосредоточиться на чем-то, что хорошо получается или особенно нравится. Если конкретно говорить об иностранном языке, то ваш лучший друг — ассоциации. Смотрите фильмы, сериалы, читайте новостные статьи и подмечайте новые слова и выражения. Если со словом есть ассоциация, оно само будет вспоминаться время от времени и вам не придется его зубрить. Проверено на личном опыте!

*Даниил Холманских*

От себя хочу посоветовать следующее:

Никогда не отчаивайтесь! Любую задачу, которую поставили перед вами, всегда можно решить.

На олимпиаде жизнь не заканчивается. Даже если где-то не получилось, это не повод расстраиваться, а лишь мотивация еще больше работать над собой.

Самый главный ресурс для подготовки — [olimpiada.ru](http://olimpiada.ru), сугубо для химии — [www.chem.msu.ru/rus/olimp/](http://www.chem.msu.ru/rus/olimp/)



*Ирина Линевиц*

## ЗА ГРАНИЦАМИ

# ЗА БЕЗОПАСНЫЕ ГРАНИЦЫ



Арина Седнева

Фото  
Елизаветы Строиловой

От надежности границ напрямую зависит благосостояние страны. Гарантированная безопасность границы позволяла гражданам развивать свое дело. Они знали, что в случае нападения их защитят, поэтому свободно развивали свои ремесла. За этим следовало улучшение уровня жизни в этом государстве, а затем и развитие общественности.

Со временем границы стали открываться, люди смогли путешествовать. Так, живя в одной стране, человек мог посетить множество других стран, завести множество знакомств. Кто-то раз и навсегда покинул родную землю, забрав с собой семью, а кто-то только мечтал об этом.

В современном мире технологии развиты настолько, что можно всего за сутки-двое из одного конца света перелететь на другой. Путешествия больше не являются чем-то сверхъестественным, даже наоборот. Некоторые люди могут сесть в машину и поехать на выходные за границу. Наши предки даже представить себе такого не могли!

Как говорится, любая палка имеет два конца... С одной стороны, происходит обмен культурными ценностями и развитие экономики, с другой стороны, с открытием границ контакты между представителями разных государств во много раз увеличились. И, как известно, стали намного быстрее распространяться болезни.

*История отношений соседних государств — это зачастую история войн. Люди воевали за территории, богатство, славу, еду и многое другое. Тогда государства стали ограничивать свои просторы, выставлять охрану и следить за соблюдением этих самых границ*

Да, снова о коронавирусе и не только.

На сегодняшний день многие страны закрыли границы в связи с эпидемиологической обстановкой. Это абсолютно новые меры предосторожности. Люди не могут выехать за пределы государства, в котором находятся, а значит, обмен патогенами также прекращен. Данный способ способствует ограничению развития вирусов в пространстве, поэтому эти меры необходимы для защиты граждан.

Люди, работающие в пограничных службах, обеспечивают нашу безопасность.

Они тщательно следят за тем, чтобы никто не ввез в страну запрещенные препараты, оружие, на которое нет лицензии, и многое другое. Они работают днем и ночью, проверяя багаж, документы и их подлинность. От работы этих доблестных людей зависит наше с вами будущее. Так давайте с пониманием относиться к их требованиям, к пробкам на границах и к тем мелочам, что порой портят настроение во время путешествий, когда мы стоим на границе.

Наша безопасность в их руках, помните об этом!







Елена Белкина

## ДОРОГИЕ НАШИ УЧИТЕЛЯ

*Еще в начале учебного года мы не могли подозревать, как круто перевернется наша жизнь в четвертой четверти. Мы жаловались на ранние подъемы, домашнее задание и иногда строгих учителей. Уроки казались рутинной, а конспекты бесконечными. Вряд ли приходило в голову, что по этому можно скучать*

После нескольких месяцев без школы мы понимаем, насколько вы дороги нам, любимые учителя. Очень не хватает ваших улыбок, интересных рассказов и шуток. Мы скучаем по урокам, кабинетам, школьным коридорам, даже по домашней работе.

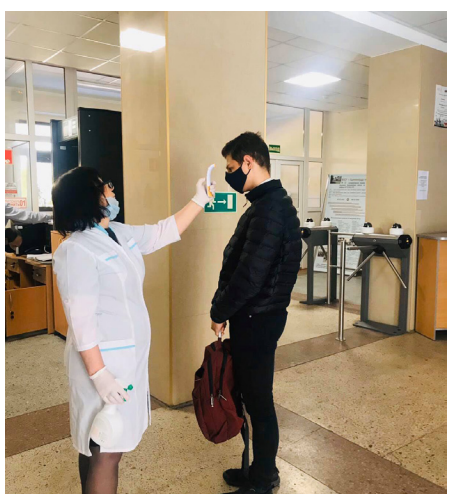
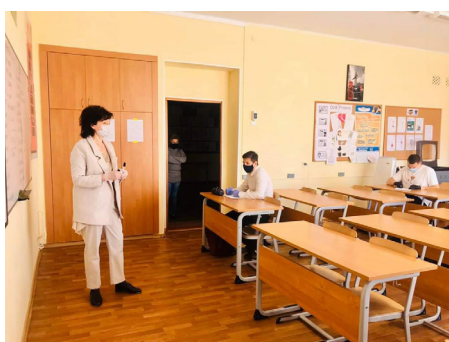
И хоть дистанционное обучение не может заменить живое общение, очень приятно чувствовать ваше присутствие. Как еще побывать на Мальдивах вместе со всем классом, кроме как на конференции в Zoom? Дистанционное обучение — это возможность узнать вас с другой

стороны, увидеть кусочек вашей квартиры и познакомиться с домашними животными. Вы делитесь смешными видео и держите нас в курсе всех событий, а сбои в почте, на позор должнику, сообщают о несдаче работ всей параллели.

Спасибо вам, учителя, что проверяете наши работы и отвечаете даже в три часа ночи, проводите интересные видео уроки, относитесь с пониманием к проблемам, заботитесь о нашей успеваемости и тоже осваиваетесь сложный, многогранный интернет и стараетесь для нас из дома.



## ПРОЙДЕМ ПО ТИХИМ ШКОЛЬНЫМ ЭТАЖАМ...





Дар'я Дедова

## О КАПИТАН, МОЙ КАПИТАН...

*Удивительно быстро проносится время, тихо и незаметно приближается конец. Конец школьных дней, конец уже привышей рутины. Как говорится, рано или поздно любая история заканчивается. Но нет смысла говорить о конце, не рассказав начала, правда?*

Наша команда — компания самых разных и, на первый взгляд, не имеющих ничего общего людей. Однако есть то, что нас связывает — талант и желание писать, творить и придумывать, импровизировать, жить насыщенной загруженной жизнью. Кто не выдерживает такого темпа — уходит с самого начала, сильные же духом остаются до конца при любых обстоятельствах. История прихода в редколлегию у каждого уникальна, поэтому я расскажу вам свою. Историю о том, как маленькая девочка, ненавидящая читать и как-то излагать свои мысли, стала строчить сочинения на одном дыхании, а чтение и творчество стали ее воздухом.

«Даша, может, попробуешь? Это нетрудно — просто написать небольшую сказку о здоровье. Если что, девочки тебе помогут!» — первые слова Марины Анатольевны как руководителя редколлегии школьной газеты. Кто из вас смог бы сам в шестом классе написать сказку о здоровье? Без подсказок и помощи — просто взять из головы идею и написать? Нужно было что-то придумать и изложить красивым языком на письме, что для меня на тот момент было невозможным и недосягаемым. Кое-как я смогла выжать из себя 50 слов (когда нужно было 150 минимум), осознала, что писать — это не мое, и со спокойной совестью ушла из «Летучки». То был далекий 2015 год...

Кто мог подумать, что за два года подростка может помотать так, что он в корне изменит отношение к жизни? Видимо, чтение русской классики на уроках, совместное рыдание и обсуждение прочитанного повлияли на меня должным образом.

Настал 2017 год, я уже понемногу начала интересоваться литературой, но еще не понимала всей сути. Одним вечером случайным образом наткнулась на фильм «Общество мертвых поэтов» и начала смотреть, но с неким скептицизмом. Именно эта кинокартина стала отправной точкой всей моей журналистской деятельности. Внутри меня проснулось то, что, судя по всему, давно было в спячке. Я поняла, что литература и поэзия — не просто набор слов и рифм, которые нужно бегло прочитать или зазубрить, чтобы знать материал. «Мы читаем и сочиняем стихи не потому, что это красиво. Мы читаем и сочиняем стихи, потому что мы представители человечества, а человечеством движут чувства. Медицина, юриспруденция, бизнес, прикладные науки — все это благородные занятия. И они необходимы, чтобы обеспечивать нам жизнь. Но поэзия, красота, романтика, любовь — это именно то, для чего мы живем». Человек, не читающий литературу, мертв, ведь он не живет по-настоящему. Он не понимает, каково это — жить и чувствовать всю красоту мира вокруг. Сэтими мыслями я написала первую статью — рецензию на фильм, изменивший мою жизнь. Я не имела ни малейшего понятия, как и что писать, как это делать правильно, не знала структуры и правил — я просто хотела поделиться хоть с кем-то

такой находкой, хотела донести до людей простую истину, о которой мы забываем среди серых будней.

Через пару дней мне сообщили о публикации моей статьи на сайте школьных СМИ. Внутри были противоречивые чувства: с одной стороны, невероятная радость, ведь все это кто-то прочтает, с другой — страх, потому что статья написана не по канонам. Переборов страхи и опасения, я начала писать. Сначала одну статью в два месяца, потом — чаще. Сейчас для меня написать статью, особенно на философскую тему, не составляет труда. Меня нередко спрашивают, как и где я научилась писать, а я не понимаю сути вопроса. В газете меня никогда не загоняли в рамки, не давали определенных шаблонов и алгоритмов действий. По моему мнению, написать — значит выложить все, что ты думаешь о данной теме. Честно, без воды, без рамок — высказаться, как на исповеди.

«Летучка» стала для меня глотком свежего воздуха, она дала мне свободу слова и возможность высказаться. Пусть это не самая популярная газета в мире, ее не читают миллионы и тысячи, но у меня появилась надежда, что хоть один человек прочтает мои мысли и тоже задумается. Осознание того, что ты не бесполезен и не одинок, уверенность в себе и своих силах, желание делиться мыслями и идеями, а не закрываться внутри себя — все эти качества выработались на протяжении трех лет непосильных трудов и кропотливой работы в редколлегии.

О, капитан, мой капитан! Не знаю, возможно ли отплатить за все сделанное вами делом каждого из нас, но, по крайней мере,

можно отблагодарить. Спасибо за бессонные ночи, проведенные за версткой и совместной проверкой, спасибо за то, что всегда были уверены в нас и поддерживали, когда что-то не получалось. Спасибо, что всегда были с нами на одной волне и оставались тем самым взрослым, которому можно довериться. Я, наверное, буду помнить всю жизнь ночные обсуждения по телефону, как лучше написать статью, командные посиделки на той самой квартире и разговоры обо всем. Спасибо вам за то, что вложили частичку души в каждого, тратили на нас свое свободное время, переживали и гордились, как родная мать. Спасибо вам за все.

Вот и конец истории. Э.М. Ремарк писал: «Я думал, что прощание — всегда конец. Ныне же я знаю: расти — тоже значит прощаться. И расти нередко значит покидать. А конца не существует». Настал тот самый момент прощания. Хочу сказать спасибо каждому — читателям, команде, руководителю, администрации — за возможность быть собой. Школьные годы пронесли с невероятной скоростью, мы изменились до неузнаваемости. Наступает новый этап безумно интересной и увлекательной жизни. Совсем скоро мы переступим школьный порог и больше никогда не вернемся на наскучившие уроки, не увидим родные лица друзей, не посмеемся и не подурчимся на перемене. Прощайте, школьные годы. Прощайте, «Летучка» и летучие. Прощайте, дорогие учителя и одноклассники. Вы сделали это время незабываемым. Да здравствует новая пора юности. Рвите розы, пока не поздно!





Александра Мухина

# НАВСЕГДА В СЕРДЦЕ

*Каждый месяц приходится писать статью, бегать на собрания вместо перемен и помнить про бесконечные дедлайны. Несмотря на это, в газету до сих пор приходят люди, да в таком количестве, что иногда не хватает целого кабинета. Вы когда-нибудь задумывались, почему?*

Я попала в газету, неожиданно оказавшись на собрании «Летучки». Три года назад я спокойно сидела на диванчике на втором этаже и немного нервно повторяла физику. По счастливой случайности, вокруг меня начали собираться люди, экспрессивно обсуждающие какие-то тексты, фотографии и рисунки. Среди них оказалась и моя бывшая одноклассница, у которой было 4 статьи в выпуске и которой уже совершенно не хватало рук, чтобы все успевать. Она-то и предложила мне попробовать себя в газете (передаю привет Юле Кольцовой). «А почему собственно и нет?», — подумала я и согласилась. Конечно, никакого опыта у меня не было, но мне всегда нравилось писать. До этого я не решалась, потому что не знала ни как попасть в газету, ни что для этого надо сделать, да и времени, как обычно, не хватало. Мне почему-то казалось, что это очень сложно. В решении сыграло роль и то, что в газете уже состояли мои знакомые, которые постоянно куда-то убегали после объявлений по громкой связи. Так интерес во мне пересилил неуверенность и я решила попробовать себя в роли журналиста.

Сначала было очень непонятно. Прямо, ооочень. Я пришла в конце года, когда все уже знали, что делать и какие внутри газеты порядки, а для меня никто дополнительного инструктажа не проводил. Всему я училась, читая старые выпуски газеты и разбираясь прямо в процессе. Поначалу было страшно задавать вопросы в больших аудиториях, брать интервью у серьезных людей и налаживать коммуникацию с незнакомцами, но постепенно я начала втягиваться, и чем больше писала, тем больше мне это нравилось.

Есть люди, для которых писать статьи — только лишь обязанность. Они говорят, что даже в сочинениях это не помогает, потому что там нужен другой подход и иная стилистика. Я не согласна. Прежде всего, «Летучка» учит думать, размышлять над определенными темами, не стесняться говорить, а главное — выражать свои мысли на бумаге. Как показывает практика, часто придумать идею проще, чем сформулировать ее при письме.

«Летучка» дала мне не только навыки журналиста и редактора. У нас собралась прекрасная команда из ребят самых разных возрастов, которые увлечены одним делом. А самое удивительное, что в этом году в газете целых одиннадцать одиннадцатиклассников! То, что такое большое количество выпускников продолжает работать в «Летучке», несмотря на все экзамены, заботы и нехватку времени, уже говорит о многом. Значит, для нас это не просто кружок (и даже не просто медиахолдинг), а что-то более важное. Каждому небезразлична судьба газеты, ведь мы вложили в нее и силы, и душу.

Больше всего труда, конечно, вложила наш куратор — Марина Анатольевна Голивец. Боюсь, трудно сосчитать, сколько бессонных ночей она провела за версткой и правками, и, думаю, не я одна безмерно

ей за это благодарна. Например, однажды мы провели в гостях у Марины Анатольевны не меньше 8 часов (и я почему-то уверена, что это далеко не рекорд). Даже сейчас мне становится тепло на душе, когда я вспоминаю наш поход в гости, песни под гитару, кофе, напеченные специально для нас блины или пироги и бесконечное количество личных историй, которые не услышишь в обычной школьной обстановке.

Кроме того, Летучка сблизил меня с людьми, которые стали для меня много значить. Мы поддерживаем друг друга и всегда помогаем. Как на контрольных по биологии, так и с личными проблемами. С такой мощной поддержкой становится легче справляться с трудностями. Прият-

ным бонусом к этому всему идут поездки, участие в конкурсах и иногда легальные пропуски занятий.

Так или иначе, тепло, поддержка, веселье, сплоченность, юмор, радость, простор для творчества, «а мальчики у вас есть?», акварельные иллюстрации, знакомства, Питер, интервью, работа, СМИ, смех, успех, «Л» пальцами на фотографиях, воспоминания, взросление, время, развитие, дедлайны, статьи, коллектив, замечательный руководитель и МАГ, дождь за окном, красный цвет, лилии, пироги, сырники и запах типографской краски — это про «Летучку».

Несмотря на то, что сейчас мы уходим из газеты, эти воспоминания и истории останутся с нами навсегда.





Александр Биркле

# МОЯ ЛЕТУЧАЯ ИСТОРИЯ

*За те пять лет, что я состою в редколлегии, мне кажется, я писал уже абсолютно обо всем: об огромном количестве мероприятий, олимпиадах, актуальных проблемах, брал интервью ... Но о чем я не писал точно, так это о «Летучке». Видимо, настал тот самый момент*

Я верю, что в жизни каждого случаются коренные, переломные моменты. И я с уверенностью могу сказать, что идея присоединения к команде школьной газеты была одним из тех самых переломных моментов в моей жизни.

Декабрь 2015 года. В какой-то момент семиклассник Саша Биркле заходит на перемене в кабинет английского, где стоит его классная руководительница, которая неожиданно спрашивает, не хочу ли я присоединиться к «Летучке». Это может показаться странным, но у меня как раз созрела в те последние недели года такая же мысль. «Ну все, это точно судьба», — пронеслось в моей голове, и я, конечно же, согласился. Тогда мне сказали, что нужно будет найти в школе какую-то Марину Анатольевну и сказать ей об этом.

На следующий, если не в тот же день, наша преподавательница по русскому не была в школе и ее заменяла другая учительница, которая дала задание на урок и стремительно направилась к выходу из кабинета. «Это же Марина Анатольевна!» — дошло неожиданно до меня. Я позвал своего одноклассника, который тоже хотел стать частью команды, и мы пошли ее догонять.

В тот момент я даже не догадывался, что этот разговор кардинально повлияет на мою дальнейшую судьбу. В тот же день мне и Родиону дали задание подготовить репортаж о волейбольной игре гимназии против другой школы. До сих пор помню, как я продумывал, что буду говорить, как мы будем это снимать, и другие детали (спойлер: этот выпуск, насколько я помню, даже не вышел в свет). После нескольких проб я понял, что, наверное, тележурналистика это не совсем мое, и решил попробовать себя в написании статей. И снова, конечно же, нашлась работа (ну, а когда она, собственно, не находилась?).

Февраль 2016 года. Вся команда готовит Спецвыпуск на тему «Дежурный по городу». Мама сказала, что нужно писать о дне святого Валентина, потому что больше в феврале ничего не происходит. И я, юный корреспондент, который вообще не умеет разговаривать с людьми, жуткий интроверт и стесняшка, пошел в музей Мирового океана на мероприятие, посвященное празднику. К слову, я не видел этот выпуск уже очень давно, и слава Богу...

А после этого началась настоящая работа. Мы активно работали на Портале школьной прессы — святое место для всех школьников, кому безразлична судьба молодежной журналистики. Мы участвовали в Малой Большой Игре — что-то типа всероссийского квеста для школьных газет, где нужно выполнять задания по Коллективной повести — большому рассказу, написанному самими ребятами. В апреле мы поехали на Большую Игру и освещали работу Московского Международного Салона Образования в Москве. Это была, наверное, моя первая серьезная поездка с ребятами. В столице я получил бесценный опыт, и что-то мне подсказывало, что в этой тусовке я останусь надолго...

А потом — вжух — и меня выбрали главным редактором. Я был в 8 классе, в самом «расцвете сил», помню, любил писать по четыре-пять статей в номер... Видимо, остальные ребята это заметили, в частности, Соня Овдина и Марина Анатольевна, и предложили мне попробовать руководить.

Сказать, что это была авантюра, — ничего не сказать. На самом деле, я очень критично себя оцениваю по многим параметрам, и иногда с осуждением смотрю на того человека, которым я был месяц назад. Поэтому сейчас, когда я вспоминаю себя в 8 классе, мне становится страшно, потому что только чудом можно объяснить тот факт, что этому маленькому, всего боящемуся, абсолютно не умеющему ни разговаривать, ни писать, неопытному мальчику доверили руководить газетой. Я всегда буду благодарным Марине Анатольевне и Соне Овдиной за то, что поверили в того мальчика.

Потом начались следующие три долгих, но в то же время невероятно коротких года работы в команде. Начиная с моего девятого класса, когда наш состав достаточно сильно изменился, потому что старшие ребята выпустились и к нам пришло очень много новых. Многие из них с нами до сих пор (Леруся Пух, Даша Дедова, Саша Мухина, Лиза Строилова — это я о вас, мои хорошие).

Историй и событий, которые происходили все это время, сейчас даже не сосчитаешь. Но я уверен, что все самое важное осталось в памяти каждого, кто прошел через нашу «летучую школу».

«Летучка» — это то место, где каждый будет чувствовать себя комфортно, среди своих. Потому что мы открыты ко всему и всегда ждем новых ребят, желающих к нам присоединиться. «Летучка» — это то место, где тебе толково объяснят, что такое дедлайн. В «Летучке» вы научитесь писать, как за чашкой чая, потому что мы пишем только так и никак иначе. Тут Марина Анатольевна всегда найдет историю из жизни, которую тебе нужно будет услышать именно в тот самый момент. Вообще, наш куратор — это удивительный человек. Она совершенно искренне работает ночами в интересах газеты, в интересах редколлегии, отдавая себя полностью этому делу. В моей жизни было очень много учителей и преподавателей, но никто другой, кроме Марины Анатольевны, никогда не был на одной волне с учениками. Ты знаешь, что ты можешь попросить совета по любому поводу, начиная с того, как форматировать документ, и заканчивая тем, на какой мучке лучше готовить сырники. Ну а о том, что она настолько «свой человек», что даже подписана на тебя в ТикТоке, и говорить нечего)

Я всегда стараюсь поддерживать хоть какой-то контакт со знакомыми. Периодически списываюсь со старшими ребятами, которые были в редколлегии, но уже давно выпустились и сейчас учатся в универси-



тетах. Разумеется, школу не все вспоминают добрым словом, но когда речь заходит о «Летучке», то это почти всегда гарантированная грустная улыбка с небольшой ностальгией. Ведь здесь все мы, наряду с новыми знакомствами, обучением основам журналистики и грамотной речи, еще и проводим большую часть своего свободного времени, вкладывая душу в каждый новый выпуск. Да, наша команда не для всех. Очень многие из тех, кто приходил, понимали, что это не для них, и мы с ними прощались. Но это совершенно нормально, потому что те, кто по-настоящему принадлежит нашему сообществу, всегда оставались и останутся с нами. Те ребята, которые открыты новому, стремятся развиваться, расти и хотят проводить отлично свое свободное время — это наши ребята.

Я хочу завершить свою последнюю статью словами благодарности. В первую очередь, конечно же, Марине Анатольевне, которая была всегда рядом, переживала за каждого члена команды, как за своего ребенка. Я хочу сердечно поблагодарить всю команду нашего медиахолдинга. Ребята, вы лучшие! Я знаю, что если каждый из нас пережил не один дедлайн, то мы переживем все. Ну и конечно, я хотел бы поблагодарить всех, кто сейчас читает этот текст — наших читателей. Вся наша работа была бы бессмысленной без вас. Огромное вам спасибо за то, что вы остаетесь с нами.

Быть главным редактором «Летучки» было огромной честью для меня. Я надеюсь, что и вы не разочаровались во мне. В любом случае, уже в следующем году газету возглавит Софья Воронова. Я от всей души желаю ей удачи и уверен, что она справится безупречно.

Уже бывший главный редактор Александр Биркле



Марина Голивец

# Я ХОТЕЛА ДАТЬ ВАМ КРЫЛЬЯ

Начнется новый учебный год, и своей собственной рукой я удалю из закрытой группы «Летучки» в Вконтакте аккаунты тех, кто ушел во взрослую жизнь. Я удалю их из беседы... Но как убрать из сердца и из своей жизни тех, кому ты дал, смею надеяться, крылья? Как это — не видеть их полета, взлетов и падений? Как справиться с чувством невосполнимости? Да, придут другие. Но именно другие. Может, такие же близкие по духу, миропониманию, но другие. Не могу не отпустить, но, поверьте, вы навсегда *мои дети*.

**Саша...** Главный редактор, который рос на моих глазах. Каких трудов стоило выгнать тебя из раковины. Вечная неуверенность в себе, желание постоять в сторонке. Глядя на тебя семиклассника, я видела, *что* ты говоришь. Именно так. Ты смотрел на нас со стороны, но в твоей голове зрели идеи, роились креативные мысли. Просто ты о них не говорил. Но я видела их. Поэтому и стал ты главным редактором газеты. И ни разу об этом я не пожалела.

В «Летучке» разные ребята. Есть те, кто как бы есть. Пишут статьи, присылают вовремя, но сердцем и душой где-то далеко. Саша же сам *сердце и душа* газеты.

### Даша...

Вот уж с кем мы на одной волне. Сколько было попыток уйти (экзамены, ЕГЭ, биология и химия)... Но хватало одного слова — и ты оставалась с нами, придумывая для себя разные поводы, чтобы остаться. Жаль, что российская журналистика в твоём лице потеряла хорошего публициста. И я все же надеюсь, что когда-нибудь прочитаю твои статьи, пусть и в научных медицинских журналах.

Я *люблю* тебя *как-то по-особенному*, ответственно. Прямо чувствую, что буду рядом с тобой всегда. Не обессудь)

### Саша...

Когда-то мы написали о маленькой гимнастке в рубрике «Таланты и поклонники», и только недавно, просматривая старые газеты, я поняла, что Саша и есть та гимнастка. Если у нас «висят» статьи — есть безотказная Саша. Если у кого-то не получается писать — сами понимаете... Ты готовый журналист, но... опять эти *другие* профессии, которые вы выбираете.

С тобой очень просто *быть*. Спокойно, правильно. С тобой невозможно быть приземленным. И, наверное, главное твоё качество для меня — целеустремленность. Слово, конечно, серьезное, но в тебе оно превращается в другое. В слово *полет*.

### Настя...

Став взрослой, оставаться ребенком. Перезиживающим, скромным, ответственным, чутким... Все это для меня — ты. Ваша дружба с Сашей сделала вас похожими. Или, наоборот, вы вместе, потому что есть в вас что-то объединяющее. Статьи, которые не требуют правки, *глубокие мысли*, отсутствие боязни *слова* — это о тебе. По

*Конец каждого учебного года для меня — это праздник со слезами на глазах. Мне всегда кажется, что никогда в команде «Летучки» больше не будет таких удивительных, творческих, добрых, понимающих и близких по духу детей. Особенно грустно, когда уходит половина команды. И каждый — личность*

крайней мере, такой тебя вижу я. Точно знаю, что мне будет не хватать твоей активности и твоих идей.

### Арина...

Когда в один из номеров ты взяла четыре статьи, я поняла, что ты способна на все. Жаль, что подготовка к экзаменам занимала так много твоего времени, но я знала, что на тебя всегда можно рассчитывать. И отдельной строкой — наша поездка в Питер. Человек раскрывается в трудной ситуации. Ты настоящая *боец*. Поверь и будь всегда уверена в себе.

### Лиза...

Так долго в редколлегии, так много написала, но... последнее время как-то отдалась. Никогда не забуду нашу поездку в Питер, мои попытки утихомирить твою безудержную *радость жизни*. Наверное, хорошо, что мне не удалось это сделать. Вот уж, действительно, ты смотришь на мир широко открытыми глазами. Радуйся и радуй других.

### Маша...

Я всегда говорила, что ты с другой планеты. И я уверена, что на этой планете всегда солнечно, а по утрам накапливает дождик и по небу расплывается радуга. Ты не можешь разложить все по полочкам, но, возможно, это и не нужно. Ты раскрываешься каждый раз по-разному. Рисуешь, поешь, играешь на гитаре... Не удивлюсь, если пишешь стихи... Не удивлюсь, потому что вся ты — *творчество*.

### Аня...

«Я буду только делать гороскоп». Этим закончились уговоры Ани прийти в газету. Но какие это гороскопы! Ты точно что-то про всех нас знаешь. Придумывая предсказания, ты просто попадаешь в точку. У меня даже сложилось впечатление, что о Козерогах ты пишешь, ориентируясь именно на меня, прописывая то, чего желаешь мне. Уверена, что ты сможешь осуществить все свои мечты. А *мечтать* и идти к этим мечтам, ты умеешь.

### Лера...

Девочка-катастрофа, девочка-эмоция. Ты так давно со мной, что мне кажется, что ты была всегда. Тандем с Артемом Гадасоком был у вас удивительный. Ты получаешь статью, забираешься на облачко и сидишь там до дедлайна. А потом спускаешься с небес, за один день пишешь статью и... Эй, Лера, ты где? Когда ты начинаешь говорить, создается впечатление, что вот-вот и ты упорхнешь куда-то. И почему-то все всегда улыбаются, когда тебя слушают.

### Ксюша...

Совершенно неожиданно появилась в команде. За компанию с Сашей и Аней. И я безмерно благодарна Саше, что он уговорил тебя. Совсем по-другому «заиграла» газета, стала ярче, современнее. Знаки зодиака — полный восторг. Инфографика —



чудо. «Я не пойду на мероприятие, потому что заставят писать статью», а потом раз — и статья.

Ты очень творческий человек, но это, конечно, не новость. Но творчество возможно не только в искусстве. Ты *творец* по жизни. И поверь, я еще поэксплуатирую тебя в газете. Готова?

### Оля...

Как было можно прийти в газету за три месяца до окончания школы и стать для меня незаменимым помощником? Конечно, я *мечтала о тебе* чуть ли не с твоего 5 класса, но ты всегда была так занята, что надежды мои растаяли. И вдруг... Ну не смогла ты пропустить ошибки в газете. Так у нас появился корректор — главный орфографический и пунктуационный пылесос. Расставить приоритеты, знать, чего хочешь, стремиться вперед, хоть иногда и трудно собраться. Это ты? Мне так показало. А еще, мне иногда кажется, что ты постоянно думаешь и анализируешь. Но это не точно)

Вот и все. Я вас люблю: каждого отдельно и всех оптом. Я люблю эту команду. И я помню, что вы обещали мне, сидя у меня на кухне, поедая пироги и разговаривая обо всем.

Вы сказали, что обязательно вернетесь и никогда не забудете о нашем братстве, о нашей мафии, о нашей банде... Не помню, как там еще нас называли, когда видели всех вместе?

Время и расстояние разлучают людей, отдаляют их друг от друга. Но что бы ни случилось, я всегда вас жду. И есть нечто, что останется объединяющим всех вас. И это «Летучка». И, надеюсь, Рождественский пройдет цензурю:

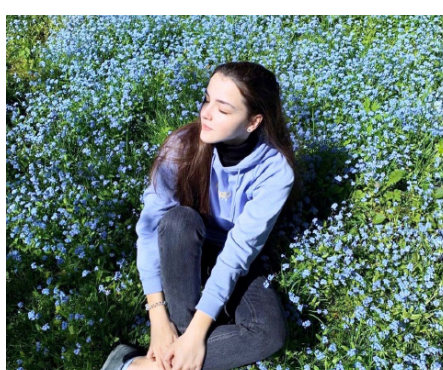
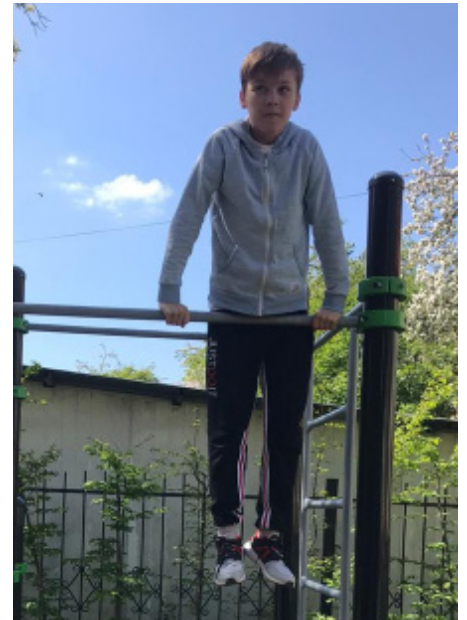
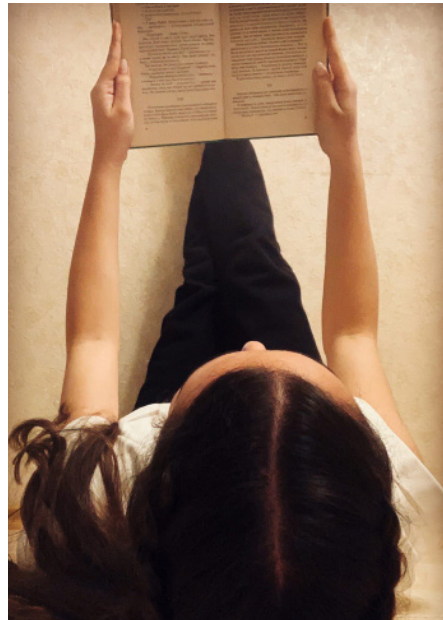
Это нам,  
крутым и бессонным,  
миру  
будущее дарить...  
Мы еще прикурим  
от солнца!  
Если только будем  
курить.



Марк Белоусов

# В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

*Из-за пандемии мы вынуждены оставаться дома и выходить только при необходимости. Если просто сидеть в четырех стенах и бездельничать, можно сойти с ума. Чтобы этого не произошло, люди начали придумывать себе занятия. Наши гимназисты тоже*





Александра Мухина  
Фото автора

## ЕШЬ, ЛЮБИ, ТАНЦУЙ... (письмо себе в будущее)

*Когда я была маленькая и слышала от взрослых фразу «и глазом моргнуть не успеешь, как вся жизнь пролетит», то воспринимала ее слишком буквально*

Я закрывала глаза, снова их открывала и пыталась понять, как такое, вообще, возможно. Я моргала, а передо мной ничего не менялось. Логично, ведь я проводила в темноте не больше пары секунд. Жизнь казалась длинной и чуть ли не бесконечной и, конечно, хотелось поскорее вырасти.

Сейчас я оглядываюсь на весь свой школьный путь и понимаю, что он действительно пролетел как по щелчку пальцев. О проблемах, которые казались важными пару лет назад, я уже даже не вспоминаю, а значит, скорее всего, так будет и с ЕГЭ, и с другими вещами, волнующими меня сейчас. Обращаясь к будущей себе, я не могу не задуматься о том, что будет значимо для меня спустя время.

— Саша, привет!

Интересно, когда ты снова вспомнишь об этой статье и решишь ее перечитать. Возможно, это случится через пару месяцев, а может, и через пару лет. В любом случае, это письмо должно вдохновить тебя и поддержать. Приятного чтения!

Прежде всего, надеюсь, что ты себя любишь и не забываешь о себе заботиться. «Ешь, люби, танцуй» — звучит как неплохой девиз по жизни. Безусловно, важно стремиться к цели, но самое главное — наслаждаться процессом и не забывать в этой гонке к успеху о вещах, которые дарят тебе улыбку. Танцуй на улицах, гуляй, рисуй, наслаждайся жизнью и не бойся чьего-то осуждения. Всегда будут завистники или со-

ветчики, знающие «как надо», но жизнь одна, и она твоя, а не чья-то еще. Окружи себя людьми, которые будут вдохновлять тебя и поддерживать несмотря ни на что.

Кстати, нельзя успевать все — это важно. Надеюсь, ты умеешь распоряжаться временем и расставлять приоритеты лучше, чем я делаю это сейчас. В идеале нужно найти золотую середину, но если перед тобой все-таки стоит дилемма «не расплываться на все подряд» или «пробовать новое», то выбирай второе. Всегда будь открыта новым идеям, людям, приключениям. Узнавай новое, расширяй кругозор, не останавливайся на достигнутом и знай, что никогда не поздно начать сначала, если что-то не получилось в первый раз.

Наверное, также нужно напомнить тебе не сдаваться в тяжелые времена. Помни, что семнадцатилетняя девочка, пишущая этот текст, верит в тебя. Она потратила немало сил и времени, чтобы гордиться тобой, поэтому не подводи ее и помни, ради чего ты начинала. Меньше оглядывайся назад и не бойся смотреть вперед с высоко поднятой головой. Часто вещи, которые кажутся нам пугающими, в итоге оказываются лучшими моментами в жизни и дарят самые ценные воспоминания. Люби мир вокруг, родных, друзей и свою жизнь в целом. А если тебе что-то не нравится, то прикладывай все силы, чтобы изменить это. Все в твоих руках!

Будь счастлива и живи моментом.





Мария Свирчкова

## ДИСТАНЦИОННЫЙ РАЙ

*Карантин. Для кого-то это пытка, скука, бесконечное просиживание дома. Многие восприняли карантин как что-то, ограничивающее их свободу. Но на самом деле все не так плохо, как это звучит. У карантина полно плюсов, стоит лишь посмотреть на него с другой стороны*

Во время карантина перед человеком открывается куча возможностей, и одна мысль о том, что не надо рано вставать и спешить по делам, уже греет душу. Раньше многие могли тратить часы на то, чтобы добраться до того или иного места. Все в спешке, суете, вечном колебании. В эти моменты действительно легко запутаться и во всем происходящем вокруг, и в себе самом. Иногда нужно просто остановиться и задуматься о правильности своего пути. И во время пандемии, когда все закрыты дома, этому можно уделить время. Для школьника это отличная возможность разобраться с выбором профессии. Сейчас можно ходить в школу, при этом находясь дома.

На дистанционном обучении можно не задумываться о том, что носит ученик,

будь то школьные туфли или домашние тапочки. Дома ученик чувствует себя комфортно, не задумывается о говорящих за спиной одноклассниках, не беспокоится о том, что в классе холодно или жарко. На таких уроках можно полностью сосредоточиться на том, о чем говорит учитель. А когда нет урока, можно выполнять задания, которые присылают преподаватели. Конечно, это плохо влияет на дисциплинированность школьника, но все же это намного удобнее, чем ходить в школу. К тому же дистанционка — просто рай для интровертов. Общаться с друзьями можно и онлайн, пусть это и не приносит тех ощущений, которые мы испытываем, когда видим человек вживую. Можно познакомиться с людьми из других городов или даже стран. Сейчас очень многие сидят в соци-

альных сетях, поэтому нет времени лучше для того, чтобы завести новое знакомство, найти друга.

Не беда, если сейчас у многих нет той физической нагрузки, что была до карантина, ведь теперь можно уделить время и этому. Можно заняться не только физическими упражнениями, но и развить себя в духовной сфере. Выучить новый язык, научиться делать что-то новое, в конце концов, подготовиться к экзаменам.

Во время самоизоляции можно легко найти себе занятие. От примитивного просмотра сериала до изобретения чего-нибудь нового. Именно поэтому карантин это не только клетка и ограничения, но и возможность познания себя и всего мира.







Дарья Дедова

## НИКОМУ НЕ ПОЖЕЛАЮ ТАКОГО РАЯ

*Известный факт, что нам постоянно не хватает времени на домашние заботы, прочтение давно отложенной книги или освоение новых навыков. Однако сложившаяся эпидемиологическая ситуация во всем мире предоставила каждому уйму свободного времени на реализацию давнишних планов, но не все так просто*

Для многих самоизоляция — повод начать действовать, но для активных людей это не плюс, а очень даже большой минус. Очень трудно найти начальную точку, собраться с силами и уделить внимание каждому пункту плана, потому что хочется сделать все и сразу, но физически не получается.

Допустим, вы все-таки решились что-то делать. Возьмем для примера учебу. Каждый день вы сидите, учите, решаете и решаете без продыху. На результаты, может быть, это и оказывает какое-то положительное влияние, но известно, что без отдыха организм мало что запоминает и усваивает. Плюс дистанционная учеба в корне отличается от очной, поэтому понимание информации может

быть значительно хуже. Также есть люди «визуалы» и «аудиалы», которым для впитывания и усвоения просто необходимо «живое» объяснение. К тому же, давайте будем честны, продуктивность не всегда растет. Можно и не найти отправную точку и просто зависнуть в прокрастинации, сидеть на уроках в телефоне или параллельно играть в компьютер. Гораздо труднее себя заставить делать что-то полезное, когда можно сутками лежать в кровати и ничего не делать.

Еще одним минусом «дистанционки» является отсутствие или минимальное наличие физической нагрузки. Это может привести к деградации и общему обленению организма, то есть по окончании карантина многие просто не захотят куда-то выхо-

дить, что негативно скажется на здоровье человека. Возможность дышать свежим воздухом, прогуливаться вдоль побережья или заниматься любимым спортом делает человека счастливым и здоровым. В то время как постоянное просиживание дома перед гаджетами, отсутствие физической активности и вообще какой-либо активности могут привести к падению зрения и настроения, а также к потере заветной идеальной фигуры. В итоге из веселой подтянутой молодежи мы постепенно превратимся в бледных затворников.

Хватит! Отдохнули недельку, две — и достаточно. Человеку необходимо держать себя в форме и тонусе, иначе все закончится очень плачевно. В общем, никому не пожелаю такого «рая»....





Валерия Пухлякова

## ШКОЛА, ШКОЛА, Я СКУЧАЮ...

*Сегодня школьники, а особенно одиннадцатиклассники, находятся немного в прострации и в шоке. Уверена, что многие из нас испытывают сейчас смешанные чувства, например, часто выпускники мечтали о свободном посещении, чтобы больше времени посвящать тому предмету, который нужен для поступления в вуз. Не буду говорить за всех, но я недодала, когда нам, лингвистам, ставили химию на замену. Сейчас мы понимаем, что в глубине души безумно ценим каждый момент, проведенный в школе.*

В связи с пандемией, можно сказать, что мы окончили школу в середине марта. У меня вообще нет ощущения, что я ученица или студентка. Я где-то в невесомости... Сейчас вспоминаю мою дорогу в школу, понимаю, как расцвели яблони, какая там, в школьном саду, наверное, красота и какие запахи, но я не чувствую этого. Я уже не хожу в школу. Я уже ее окончила?

Весна — лучшее время для всего. Даже учиться в это время года — особое удовольствие, но в этой ситуации от нас зависит мало, нужно просто соблюдать меры самоизоляции и сидеть дома. Правда, грустно. Последний год и такой... Какой-то неполноценный. Что-то пошло не так.

Никакое дистанционное обучение не может заменить твердых стульев в классе, тревожной боли в животе, когда тебя или не тебя вызывают к доске, а ты не очень знаешь материал, никто не заменит соседку по парте... Счастье в мелочах. Мне так хочется простого человеческого: успеть сбежать в буфет на четвертый этаж и обратно на первый, при этом не опоздав на урок, посидеть на мягких стульях в библиотеке, чувствуя запах книг и слушая учителя по литературе, мельком взглянуть в окно и увидеть там зеленую прекрасную весну, понять, что это последний урок и улыбнуться, выйти из школы с одноклассниками и смеяться до колик, вспоминая очередной провал на уроке математики, сделать большой вдох и ощутить на себе горячий луч солнца. Идти домой с музыкой в ушах, планируя свой вечер.

Да, я скучаю, скучаю по школе, по людям, по движению, по жизни. Мне надоело сидеть дома перед монитором. Никогда не думала, что это скажу, но мне прямо захотелось вот этой школьной системы, которая ставит рамки. Там у меня был настоящий распорядок дня. Сейчас у меня его просто нет, хотя очень часто я расписывала по «блокам» (любители планов поймут) все свои дела. Получается, конечно, прожить, и потом засыпаешь с мыслями, что день прожит не зря, но все равно... через пару дней надоедает. Мне всегда будет обидно, что мой выпускной год получился таким, слишком современным и малообщительным. Я «загниваю», сидя дома и разговаривая лишь по face-time с моими друзьями. А самое ужасное — это не знать, сколько еще это продлится.

Молчу о выпускных экзаменах. Сравниваю их перенос с медленным снятием пластыря с больной мозоли. Знаете, мы все, похоже, избранные. Так попасть еще и в такое «интересное» время. Сейчас создастся история. Наши предки будут знать о COVID-19, как мы о чуме, оспе, холере. Скорее всего, то далекое будущее поколение, читая о нашем времени, будет в недоумении, ему будет сложно понять, что какая-то зараза «захватила» весь мир. И этот весь мир сидит дома.

Ладно, вернемся в настоящее и продолжим ждать новостей от министра образования, покоряя тайм-менеджмент, который так необходим в сегодняшнее «интересное» время.





Арина Седнева

# МАСКИРУЕМСЯ

*Вот и наступили новые времена. Теперь из дома нужно выходить только по необходимости, имея при себе маску, перчатки и антисептик, с друзьями можно увидеться только по видеосвязи, а уроки, вообще, проходят дома. Зато больше времени на саморазвитие и те вещи, на которые в обыденности не хватает ни сил, ни возможностей*

Вы, наверное, уже заметили, что на дверях некоторых магазинов начали появляться объявления: «Вход только в масках».

Так для чего же нужны эти маски? И чем они нам могут помочь в данной ситуации?

Маска — это средство индивидуальной защиты (СИЗ), которое не дает вирусам попасть к нам в нос или рот (вернее, на слизистую оболочку носоглотки и рта). На данный момент мнения о данных предметах расходятся. Одни считают, что необходимости в масках нет, другие же полагают, что эти СИЗы способны уменьшить риск заражения. Кому верить — решайте сами.

Я решила спросить мнение врача и по совместительству моего папы.

Олег Владимирович Седнев, главный врач роддома № 4 Калининградской области:

«Маска — это СИЗ, предотвращающее возможность распространения вируса

вместе с выдыхаемым воздухом для защиты окружающих от заражения. Проще говоря, маска является экраном, предотвращающим, прежде всего, заражение окружающих, а потом и уменьшение риска заразиться самому. Ношение маски — знак уважения окружающих. Маска обладает фильтрующими свойствами, то есть уменьшает число вирусов, которые потенциально могут проникнуть в организм при вдыхаемом воздухе»

От имени всей редакции газета «Летучка» желаю вам и вашим близким здоровья и плодотворного времяпрепровождения. Не забывайте о школе, многим в следующем году предстоит туда вернуться. Цените и уважайте учителей, которые работают для вас и с вами. А теперь немного креатива)

Чем можно заменить маски, когда в аптеках совсем ничего нет...





Елизавета Егорова

# МИР НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ

*Все согласятся с тем, что карантин кардинально поменял нашу жизнь, а точнее отношение к ней. В связи с изоляцией многие обыденные вещи стали недоступными — больше нет возможности встречаться с друзьями, близкими, заниматься привычными интересными делами вне дома*

Находясь на карантине, а точнее в изоляции, мы испытываем разный спектр эмоций, таких как злость, агрессия, раздражительность, стресс. В первую очередь мы испытываем страх и волнуемся за здоровье наших близких. Мы испытываем гнев, злость, потому что не можем выйти из дома. Мы начинаем испытывать скуку и одиночество, когда надоели кино, книги, соцсети.

Но также люди могут чувствовать одиночество, если им некомфортно долгое время находиться с самим собой. Те, кто «заперт» дома вместе с близким, и может испытывать злость и раздражительность в отношениях с родными, ведь мы проводим с ними двадцать четыре часа в сутки.

Люди, которые живут одни, тоже могут почувствовать одиночество, ведь вынужденная изоляция — довольно тяжелое переживание даже для тех, кто считает себя интровертом. Также может угнетать само отсутствие возможности выйти на улицу. Повышаться тревога, ведь наш организм на прерывание общения с людьми реагирует как на угрозу.

После работы или учебы человек мог сходить прогулять вокруг дома, развлекаться с друзьями. А вследствие изоляции данные возможности недоступны.

После окончания карантина мы будем смотреть на мир по-другому. Не принимать все, как должное. Большая часть из нас после карантина навестит родственников и близких друзей. После долгого времени, приведённого в изоляции, мы будем ценить каждый момент, находясь с ними.

Теперь обычная прогулка на воздухе, поход в кафе или обычный шопинг будет приносить больше радости. И понимание того, что все это закончилось и теперь мы снова можем наслаждаться прогулками когда угодно, будет вызывать огромный потом радости.

А поезда за границу на каникулы будет каким-то чудом, ведь как только путеше-

ствовать по странам будет можно, все любители туризма точно воспользуются этой возможностью.

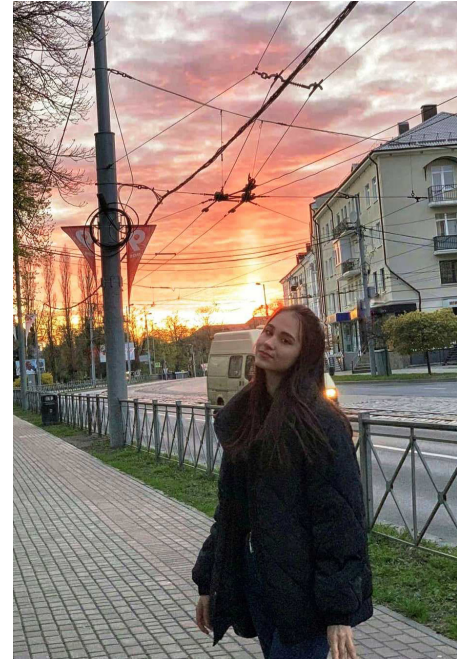
Год назад я даже не могла подумать о том, что нас ожидают большие перемены. Я каждый день вставала в школу, шла туда с ужасным настроением. Но я даже не могла подумать, что когда-то я буду ждать дня, когда можно будет увидеться с одноклассниками, учителями.

Честно говоря, карантин дался мне довольно тяжело, потому что у меня были не слишком близкие отношения с родителями и мы постоянно ссорились. Единственным моим «спасением» всегда была прогулка с друзьями, которые меня поддерживали, дарили позитивные эмоции. В начале карантина ссоры были просто постоянно. Я ждала того момента, когда смогу выбраться на улицу, чтобы побыть одной.

Первые несколько недель я испытала злость, раздражительность, ведь мне казалось, что карантин не настолько необходим нам. Я не хотела сидеть дома, я не понимала, почему другие люди могут выходить на улицу, на тот момент я не осознавала всю сложность данной проблемы и ее масштабы.

Но прошло время и отношения с родителями наладились. Сейчас мы не ссоримся так часто, как раньше. Мы смогли найти общий язык, научились договариваться и понимать друг друга.

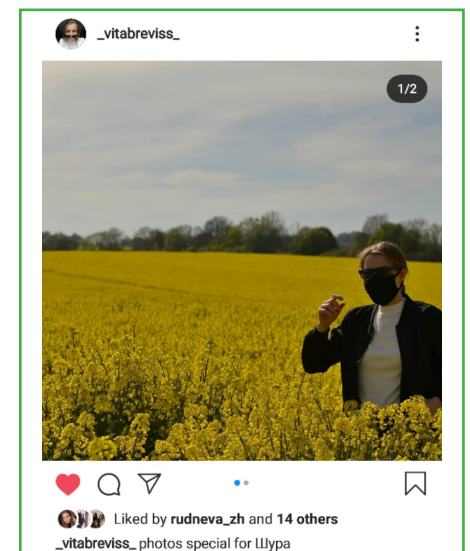
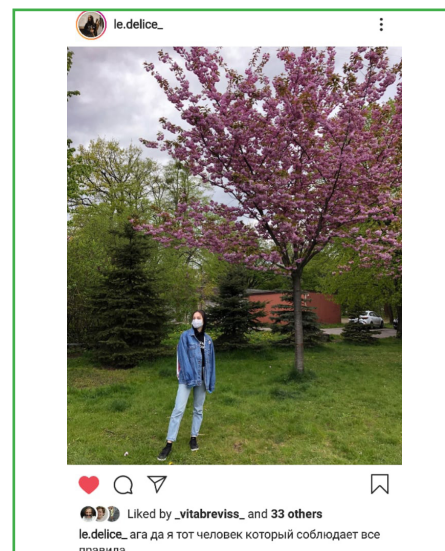
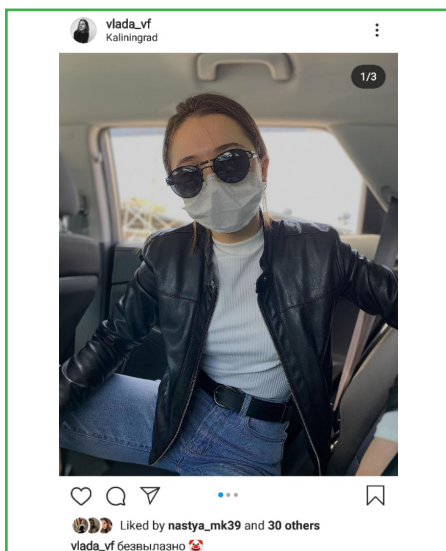
Я поняла, что карантин — это идеальная возможность как-то развиваться. Сначала я целыми днями сидела за компьютером, читая как можно больше статей, книг, занималась английским языком. Но позже мои родители стали замечать мой уставший вид, синяки под глазами и предложили мне заниматься дома спортом, делать различные упражнения. Мне, конечно, понравилось заниматься спортом, но для меня было важно, что я делала это с родителями. Ведь за это время мы смогли с ними «подружиться».



У моей сестры день рождения в мае и, так как все развлекательные центры закрыты, пришлось отмечать его дома. И мама предложила мне испечь торт. Я даже не знала, что у нее есть такие кулинарные способности. Она научила меня всем тонкостям кулинарного дела, которые сама знала. Это еще больше сблизило нас.

А еще карантин помог мне понять, что те, кого я считала друзьями, были мне просто знакомыми. Никто не написал мне, не спросил, как я себя чувствую, хотя на я делала неоднократно. Так что самоизоляция — это еще и хороший способ проверить, насколько ты дорог человеку.

Все пройдет, закончится пандемия, но мы уже не будем прежними. Главное, чтобы мы стали лучше.





Александр Биркле

# ВЗДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ...

**Выйдет из самоизоляции тот, кто сможет пройти через дверь.**

**Народный фольклор 2020**

Вы подходите к зеркалу и осознаете, что все это время на самоизоляции отдыхали не только вы, но и ваше тело. Живот уже не такой плоский, руки и ноги стали заметно слабее, да и в целом двигаться как-то уже сложнее, чем раньше. Узнали себя? Тогда давайте попробуем это исправить, пока не начался пляжный сезон.

Начнем с питания. Статистика показала, что на самоизоляции россияне стали чаще баловать себя конфетами, чипсами, выпечкой. Искренне верю и надеюсь, что вы не из их числа. Лучше всего свести к минимуму потребление вредной еды, между прочим, не только во время пандемии, а и в обычном ритме жизни тоже. Но это не значит, что нужно отказываться от радостей жизни — стоит лишь заменить одни продукты другими. Вместо булочки можно сделать смузи из фруктов и ягод. Чипсы отлично может заменить арахис или любой другой вид орехов, а вода с лаймом или лимоном на вкус ничуть не хуже кока-колы, но вреда наносит организму гораздо меньше. Это все такие вроде бы простые вещи, которые все знают, но многие постоянно про них забывают.

Конечно, на одном правильном питании все равно значительных результатов не получишь — нужно совмещать его с физической активностью. И для этого вовсе не нужно иметь абонемент в спортзал, все гораздо проще: начинающим нужно всего лишь немного места у себя дома и коврик для занятий. Упражнения, с которыми мы все знакомы с детства и для которых не нужно никакое оборудование — отжимания, приседания, скручивания, планка. Начинать следует с минимального количества повторений, особенно, если до этого ваше тело месяц лежало на диване. Когда уже станет легче, то можно увеличивать количество повторений или подходов, но, пожалуйста, оставайтесь разумными и занимайтесь осторожно, соблюдая технику упражнений.

Если же вы понимаете всю важность активности, но при этом что-то вас все еще останавливает и вы продолжаете лежать на диване, то могу посоветовать делать тренировки с YouTube'a. Так у вас будет создаваться ощущение, что вы зани-

маетесь не один, а вместе с кем-то. Если удастся подключить других домочадцев или друзей, то это даже лучше! На канале «World Class» можно найти огромное количество тренировок, которые были созданы как раз тогда, когда был введен режим самоизоляции. На англоязычном канале «MadFit» вы найдете тоже очень много тренировок на разные группы мышц, преимущественно без какого-либо специального оборудования. Любители зажигать могут попробовать для себя еще один англоязычный канал «The Fitness Marshall». Шансы велики, что вы сможете найти тренировку под вашу любимую песню!

Альтернативой спорту может служить йога в комбинации с растяжкой. Такая физическая активность не только приведет ваше тело в форму, но и поможет расслабиться, отвлечься от неприятных мыслей. Каналы, которые мне приглянулись, — это «Yoga with Down Dog» и «Yoga with Adriene». Оба выпускают видео для разных уровней: как для начинающих, так и для любителей.



Алина Рязанова

## НЕ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ

*Многие слышали про такой термин, как депрессия. Депрессия у Вики, у Лены, у Димы. Депрессия, депрессия и еще раз депрессия. Депрессия — это психическое расстройство, которое уничтожает гормоны радости, и человек теряет какое-либо желание заниматься домашними делами, отказывается от увлечений*

Депрессия у подростков встречается очень часто, потому что молодежь очень чувствительна и ранима. Причинами депрессии может быть неправильное питание, нехватка витаминов, токсичное воздействие окружающих и малоподвижный образ жизни.

Сейчас, в период самоизоляции, дети вынуждены учиться онлайн. Это очень трудно, так как большую часть информации ты ищешь сам. Объем поступления знаний огромный, многие просто устают от их «переизбытка». Если раньше мы могли развеяться и выйти на улицу, погулять с друзьями, прогуляться по парку, то сейчас все сидят по домам. И что же делать, чтобы не впасть в депрессию на карантине?

Для начала можно поставить себе какие-нибудь цели. Например, готовить по одному новому блюду каждый день. Можно приготовить завтрак или обед. На завтрак, например, драники, панкейки, блинчики, запеканку, омлет, горячие бутерброды. Можно выбрать сериал и смотреть его по 1–3 серии в день, в зависимости от их длительности. Самыми известными у подростков являются сериалы от Netflix и HBO. Например, «Очень странные дела» или «Большая маленькая ложь». Можно читать книги, заниматься домашними тренировками, играть в компьютерные игры, научиться вышивать.

Наладьте свой рацион питания. Кушайте правильно и не пере едайте. Завтрак всегда должен быть легким, обед плотным и насыщенный, а ужин тоже легким, главное, чтобы он прошел за 2–4 часа до сна.

Избавьтесь от токсичного общения. Окружайте себя только любящими людьми, которые дарят хорошее настроение. Общайтесь с теми, кто приносит радость и не опустошает вас. В условиях карантина можете разговаривать по FaceTime. После окончания самоизоляции обязательно гуляйте.

Занимайтесь спортом. Многие сейчас подумают: «Спортом?!». Именно спортом, потому что спорт поможет, во-первых, привести себя в порядок, а во-вторых, пока вы занимаетесь физическими нагрузками, ваш мозг отдохнет.

Находите плюсы даже в самых неприятных ситуациях. Не теряйте чувство юмора. Всегда есть выход из любой ситуации. Нужно лишь здраво проанализировать происходящие.

Обязательно отдыхайте. Управлять своим временем очень важно. Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время.

А чего не стоит делать? Не стоит искать виноватых в каких-то своих проблемах, обращаться к знахарям для снятия порчи, стыдиться себя, браться за новые дела прежде, чем не закончите старые, не иметь

собственного мнения и снимать ответственность за свои поступки.

Советы психологов, чтобы избежать депрессии: научиться расслабляться психологически с помощью упражнений йоги; изучать себя и повышать уровень самооценки, используя векторную психологию; учиться отличать неудачу от катастрофы; хвалить себя за любые успехи.

А еще лучше — просто наслаждаться жизнью, и тогда никакая депрессия не страшна.





Дарья Дедова

## НЕ СОВСЕМ ПО ЕВРОПАМ

*Наша любимая рубрика о путешествиях, к сожалению, в связи с эпидемиологической ситуацией в мире не может работать в привычном формате. Но сегодняшний город — особый и непосредственно связан с нашим вирусом. Провинция Хубэй, Ухань — теперь всем известная точка мира. Но чем же она интересна для туриста, что посмотреть, где посидеть и что попробовать?*

Сегодня многие знают, что в Ухане есть университет вирусологии, откуда, предположительно, и вылез из свободу наш, «коронный». Однако этот город таит в себе много захватывающих видов и исторических достопримечательностей. Одна из них — Башня Желтого Журавля — визитная карточка Уханя. Первая башня на этом месте была построена около 220 года, когда в Китае шла эпоха «трех царств» или «троецарствие». Это был короткий период в истории Китая, когда тут существовало три государства, ведущих постоянные войны друг с другом. Существует легенда о возникновении этой башни: когда-то недалеко от этого места стояло питейное заведение, в которое одним вечером зашел даосский священник. Он попросил выпить, но у него совсем не было денег. Владелец таверны грубо отказал ему, но сын хозяина угостил гостя. После полугода бесплатной выпивки священник сказал, что хочет отблагодарить сына хозяина за щедрость и нарисовал на стене желтого журавля. Вскоре заведение стало самым популярным в городе и во всей провинции, а хозяева стали очень богаты. Но через 10 лет священник вернулся, сыграл на флейте и на желтом журавле улетел на небо. Первую башню построил тот самый сын хозяина таверны». Загадочная легенда, но жители города очень любят и почитают это место, которое, несомненно, стоит посетить во время поездки в Ухань.

Один из самых красочных видов не только провинции Хубэй, но и всей Поднебесной — Восточное озеро. Это также самое большое «городское озеро» в Китае. Восточное озеро состоит из четырех областей: Тин Тао, Мошань, остров Ло Ян и Музей провинции Хубэй. Самое популярное место парка — «Сад дружбы», где волонтеры из других стран и городов вместе с жителями Ухани сажают молодые деревца, символизирующие дружбу и мирное сосуществование.

Незабываемые эмоции вам принесет поход в театр «The Han Show Theatre». Его отличительная черта — уникальное использование воды: в какой-то момент сцена как будто превращается в бассейн, начинают ездить гидроциклы, на которых акробаты выполняют завораживающие трюки. Шоу основано на истории и традициях Китая, поэтому это еще один интересный способ знакомства с восточной культурой. Посещать театр лучше на закате или после захода солнца — яркие красные, желтый и оранжевые цвета придают особую атмосферу при просмотре спектакля.

В провинции Хубэй процветает рисоводство, жители предпочитают речную и морскую рыбу, что не особо удивительно для Китая. В меню преобладает стиль Ухани, который отличается различными супами, вторыми блюдами из рыбы, свинины с овощами, грибами, различными соусами. Также популярны блюда из лапши. Одним из самых популярных блюд провинции Хубэй являются «счастливые мячики» — высушенные кунжутные шарики, которые

обычно подаются на завтрак или на десерт. Также в пределах провинции подают целых голубей, зажаренных на вертеле и щедро политых соусом чили, но я бы посоветовала остановиться на кунжутных шариках в целях безопасности.

Как оказалось, Ухань — один из интереснейших и красочных городов Китая, кото-

рый хранит в себе уникальную историю, славится своей природой и необычной кухней. Безусловно, этот город достоин вашего внимания и он обязательно оставит приятные, незабываемые воспоминания, но только после отмены всеобщего карантина! Безопасность — превыше всего.





Анастасия Макаревич

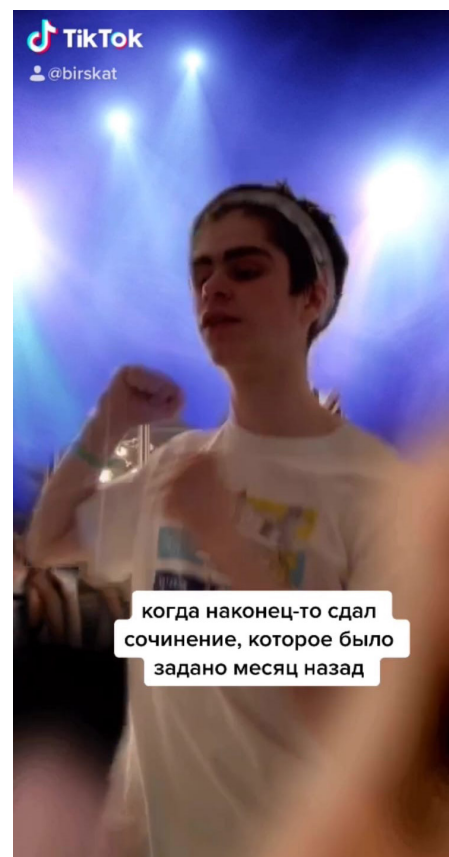
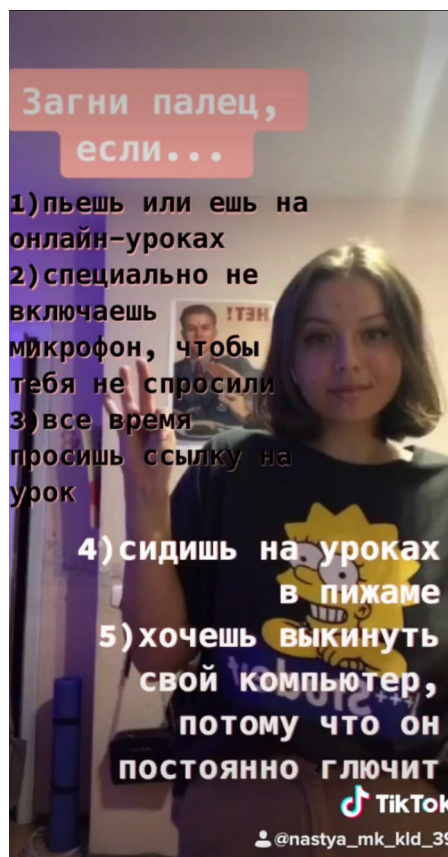
# TikTok НА КАРАНТИНЕ

*Коронавирус усадил нас всех дома. Но что делать с энергией, которая копится внутри растущего организма? Многие люди справляются с этой проблемой, используя социальные сети*

Карантин вынуждает нашу фантазию работать в полную силу. Поэтому в разных социальных сетях появляется все больше и больше разнообразного контента. Взять тот же модный сейчас TikTok. На этой площадке каждый день появляются новые тренды и челенджи. Однако во времена коронавируса активность возросла в несколько раз. Появилось очень много видео, которые тематически связаны с карантином и вирусом. Чаще всего школьники шутят над дистанционным обучением и его минусами. А на волне популярности шуток о путешествиях появились видео, в которых «применяются» знания, которые ученик получил в школе на уроках иностранного языка. Так, например, я не раз натыкалась на упоминание аудирования или ответного письма «другу» из Лондона.

Другой сегмент людей шутит на тему самоизоляции. Многие пытаются развить в себе новые умения, научиться готовить или начать заниматься, но всегда такие попытки заканчиваются просмотром сериалов. Кстати, о них! Многие люди стали делать подборки своих любимых фильмов и сериалов, чтобы облегчить другим поиски фильма на вечер.

Карантин, пандемия и самоизоляция — это очень хорошая почва для создания интересного и актуального контента. Поэтому сейчас социальные сети изобилуют шутками и историями. На страницах нашей газеты представлены некоторые тренды.



## НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ

Художник Мария Свирцова





София Воронова  
Художник Елена Белкина

# ЧУМНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Константин устало выдохнул. За окном проехала очередная машина с громкоговорителями. Нудный, тяжелый голос словно из далеких военных сороковых вновь оповещал о том, что режим самоизоляции нужно соблюдать. Это было четвертое оповещение за утро — Костя выучил текст обращения, теперь проговаривал его вместе с диктором и грустно, тяжело вздыхал.

Шел второй месяц карантина. Город почти что вымер, люди сидели уставшие и несчастные, а собаки — счастливые и довольные, потому что теперь гуляли по пять раз на день.

Стали популярными интернет-курсы, занятия на дому, разговоры по телефону и скайпу. Весь мир ушел в интернетное подполье; всем пришлось привыкать к новой жизни, заключенной в маленькой металлической коробочке.

Но Константину пришлось особенно туго: ученый по профессии и призванию, он не мог представить свою жизнь без лаборатории: колб, реторт, химических стаканов, препаратов и микроскопа, не мог представить свой день без очередной зацепки, маленького шажочка к большому открытию, своей команды таких же талантливых, юных, любознательных... Дни, так похожие друг на друга, сливались в одно большое серое воспоминание.

Как назло, на улице светило чудесное весеннее солнце, пели птицы — их пение было особенным, всегда радостным, ярким, смешным, — расцветали яблони, и весь город преобразился; пусть и одинокий, пустой, он приобрел непередаваемую, необычайную атмосферу тишины, спокойствия и умиротворения: в город вернулась природа. На площадь выходили деловые утки с утятами, спешащие по своим делам, в небольших лесопарковых зонах бегали и прыгали забавные белки, и город-сад Константина стал большим городом-лесом.

Это было удивительное, неповторимое время; всемирный карантин случается отнюдь не каждый год.

«В такое время, — размышлял Константин, сидя у себя на кухне — большой стол заставлен химическими растворами, колбами, неизвестными и причудливыми установками и приборами, — весь мир чувствует себя как никогда единым и одновременно совсем брошенным. Нам говорят о долге, об общем правом деле, но нам, запертым в своих квартирах и домах, в четырех холодных стенах, как никогда сложно осознавать, что мы не одни и поступаем правильно». Константин перевернул страницу большого атласа истории.

Он как человек науки заинтересовался тем, что было раньше, ведь это точно не первый карантин за всю историю человечества.

На маленькой электрической плите, стоящей на столе совсем рядом, что-то грелось. Синяя, тягучая, маслянистая жидкость кипела сначала неуверенно, аккуратно, потому что Константин не обращал на нее особого внимания — занимало его совсем другое.

Выкупив себе пару атласов о всемирной истории, открыв на компьютере статьи именитых профессоров, он читал статьи и рассказы об эпидемиях: тревожащийся из-за сегодняшнего положения в мире Костя подумал, что если сможет досконально изучить волнующую тему, то и пережить будет не из-за чего.

Поэтому со всем энтузиазмом он впитывал в себя все: сводки ученых, графики, картинки с чумными докторами и фото-графии коварных врагов человечества — бактерий и вирусов.

Впитывал и понимал, что глаза у него совсем закрываются: спать хотелось ужасно, потому что всю ночь он ставил очередной эксперимент с неизвестным ему веществом. К слову, именно оно сейчас и кипело в конической колбе... Костя вычитал о нем в одном из старинных алхимических трактатов — тех самых, пыльных, загадочных, — подарке от кафедры историков после их очередного совместного исследования. Константин успел его изучить до того, как вирус запер всех дома, однако в арабском силен он совсем не был — отдаленно только понял, что «там что-то связано со временем».

Эксперимент был в самом разгаре, но следить за ним как-то расхотелось: пусть Костя и чувствовал себя снова школьником, которого безумно тянет к исследованиям, но не спать несколько суток здоровее уже не позволяло. «Карантикулы», как ласково называл это время костин друг, сильно изматывали.

Костя читал (точнее, пытался читать) о «Чуме Антонинов», когда его веселья, своенравный кот по имени Салем прыгнул на стол — все сразу же зазвенело, задребезжало, зашаталось; котиче сам уже был не рад, что решил побеспокоить хозяина. Кипящее вещество взбунтовалось, разозлилось, выплеснулось из колбы — прямо на чуму Антонинов.

Все замерло. Стало очень тихо — даже холодильник перестал гудеть.

А потом с атласом, большим, иллюстрированным, ярким стало что-то происходить.

Костя стеклянными глазами смотрел на то, как картинки стали оживать — Древний Рим, пусть и такой самобытный на картинках, начал преобразоваться. От книги повеяло сухим, теплым ветром — пахло специями, солнцем, пылью; он видел качающиеся верхушки зеленых деревьев, высокое синее небо надо головой... Костя разозлился, потому что все это было похоже на глупую иллюзию, большую фантазию. Он резко встал со стула (движения его были неустойчивыми), он словно пытался схватиться за воздух), закрыл глаза, досчитал до десяти под недовольное «мяу» Салема и... оказался на площади в Риме.

Великий, вечный город с необычной, изящной и в то же время пафосной архитектурой — идеально спланированный, с любовью построенный, теплый, летний, но... абсолютно пустой.

Косте все это казалось мороком, на-

важдением — ровно до тех пор, пока его не окликнули двое мужчин в хитонах и хламидах. Уставшие, измученные, они зло смотрели на него и кричали — предупреждали или бранили, Константин не понимал. И только через несколько секунд он увидел, что стояли мужчины возле умирающего, покрытого жуткой сыпью.

Костя попятился, чуть не наступил на Салема, сжал атлас в руках сильнее. Он, кажется, оказался в третьем веке нашей эры. Эпидемия настоящей оспы была одним из самых важных событий в истории Римской истории. Люди, взывающие к Юпитеру и Венере, не получали ответа, им казалось, что Боги отвернулись от них, что ужасная болезнь, которая несла гибель — наказание, что послали они.

Вера в чудесных Богов подвергалась все большему сомнению — Рим вымирал, рабочей силы не хватало, не было и ресурсов, чтобы сдержать натиск соперников и врагов... На смену язычеству после эпидемии придет христианство, но все это будет потом. После того, как погибнут тысячи человек.

Костя смотрел на замерший в ожидании город, но не чувствовал тревоги — только горькое, тяжелое сожаление, ведь он знал, что у Рима впереди не менее великое будущее.

— Нам нужно отсюда выбираться, Салем, — прошептал он коту, что сидел у его ног. Напуганному, взъерошенному Салему не нравилось то, что происходило, он боялся опустевшего древнего города, нестерпимой жары и незримой, жуткой опасности, побеждающей могучего человека.

Костя пролистал атлас дальше. Влажные страницы отлипали друг от друга нехотя, потому и касаться их нужно было очень аккуратно — от них, пропитанных загадочным синим веществом, веяло какой-то неизведанной магией. Он остановился на развороте о Бубонной чуме во Франции 16 века. Косте хотелось перелистнуть страницу, но он не успел — стоило оторваться от текста в атласе, как они увидели перед собой темный, неприветливый Париж.

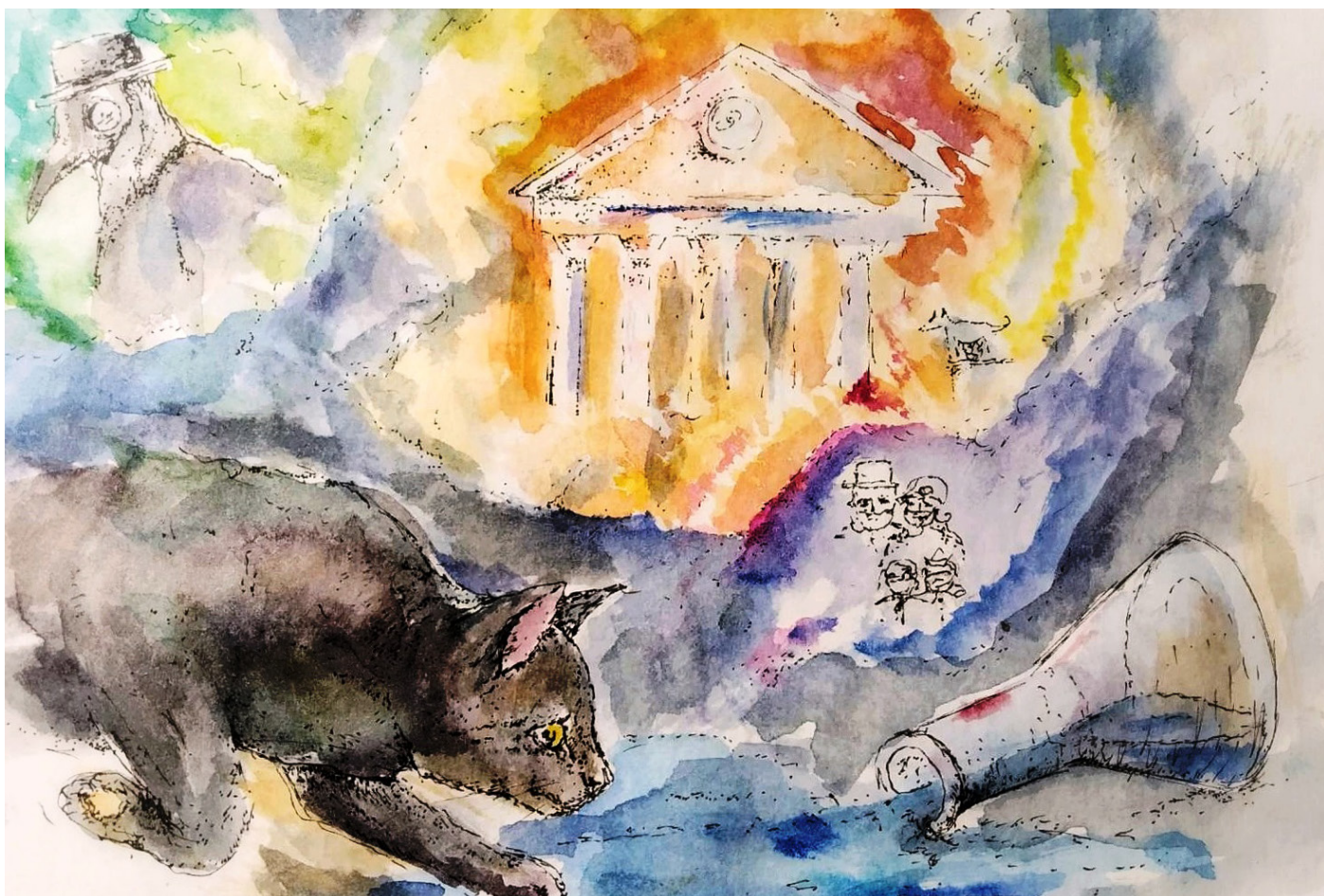
Пахло здесь совсем неприятно — сыростью, затхлостью, болезнью. По узким, неуютным улицам бегали крысы, разрушая мягкую, уютную темноту; над болочным городом спала холодная весенняя ночь.

Костя знал, что всей Европе предстоит пережить еще три жутких столетия, идя под руку с черной смертью. Торговля, постоянные войны будут разносить опасную болезнь; дилетанты, жуткие врачи-самоучки будут прятать свои лица под масками Чумных докторов... Но Костя, впрочем, как и его маленький усатый друг Салем, понимал, что и чуме придет конец. А пока темные облака все больше стучались над средневековым Парижем.

Салем нервно мякнул в ночной тишине, когда увидел мрачную повозку, проезжавшую мимо них.

Пролистывая атлас в третий раз, Костя очень сильно сожалел, что не читал книгу





*Салем прыгнул на стол — все сразу же зазвенело, задрезбужало, зашаталось; котиче сам уже был не рад, что решил побеспокоить хозяина. Кипящее вещество взбунтовалось, разозлилось, выплеснулось из колбы — прямо на чуму Антонинов*

об интересных путешествиях или об ученых: поговорить, к примеру, с Юстусом Либихом было бы просто замечательно... В крошечной темноте он не увидел, на какой странице остановился.

Все эти перемещения были похожи на странный страшный сон — большую экскурсию по Вселенной с капелькой надежды. Надежды на то, что раз уж раньше человечество такое переживало, то и с сегодняшними проблемами тоже разберется.

Сумрак Франции сменился теплым, нежным, солнечным утром — это была Россия. Родная матушка Россия с бескрайними полями, с небом самого чистого, синего цвета — и Костя, и черный кот Салем чувствовали себя здесь намного спокойнее, несмотря на стеклянную тишину.

Занимался рассвет.

Костя оглянулся. Они были у большой, богатой усадьбы. Вокруг был только вишневый сад, везде пахло спокойствием и умиротворенностью — вовсе не было похоже, что началась эпидемия.

Константин тихонечко поднялся по белымдеревянному ступенькам усадьбы на веранду (за ним резво взбежал и кот) и заглянул в окно, занавешенное легким тюлем; там внутри ходил из угла в угол сам Александр Сергеевич Пушкин — в халате, одетый совсем по-домашнему, уставший, вымотанный за ночь. На столе его лежали рукописи, в руках все еще было перо с чернилами, стекающими на пол. Он думал, он сочинял, он негодовал — ведь в начале 19 века на Россию обрушилась эпидемия холеры, и, подобно сегодняшним дням, всем пришлось самоизолироваться. На стене в большой комнате висел

маленький отрывной календарик — третье сентября 1830 года. Костя понял, что перед ним разыгрывалась самая настоящая Болдинская осень; золотая, талантливая, пусть и с небольшим отблеском холеры.

В одиночестве находился и сам Пушкин, довольствуясь иногда лишь компанией своих соседей, и кто знает, какие удивительные произведения были задуманы и написаны за это время?

Салем шумел, терся о ноги хозяина, мяукал: долгие путешествия измотали кота, и он очень проголодался... Константин шикнул на своего пушистого друга. Когда Александр Сергеевич обратит внимание на шум, за окном уже никого не будет, только ветер и отцветающие гортензии.

Костя перевернул еще одну страницу — и они оказались в маленьком городке. Большая семья стояла у каменного коттеджа, и все от мала до велика стояли в сшитых самостоятельно масках. Даже маленький полосатый котенок, видимо в шутку, был в маске. За кадром был облачный, почти дождливый день, но семья на фотографии не унывала, хотя повязки и скрывали улыбки.

Испанка — одна из самых страшных эпидемий в мире. Ученые спокойно выдохнули, когда нашли лекарство от холеры, оспы, чумы... Но появилась новая напасть — обыкновенный, знакомый нас всем сегодня вирус гриппа. Говорят, что эпидемия испанки началась с военного лагеря, и, по классике жанра, разнеслась по миру с военными действиями.

Вдруг фотограф, отвлекшийся от съемки, заметил Костю и Салема. Он улыбнулся им ярко, приветливо, помаhal рукой и при-

гласил встать в кадр. Но через несколько секунд ни кота, ни знакомого уже не было: Костя перевернул страницу.

Он проснулся у себя дома, лежа на книгах. Голова раскалывалась, за окном уже медленно темнело, приятно пели маленькие птички... Салем ходил из одного конца кухни в другой, нервно качал хвостом, сдерживал недовольное урчание. Все еще неизвестное вещество и правда выплеснулось из колбы — весь стол был в синих пятнах.

Картинки в атласе больше не двигались. Буквы остались просто буквами, а не человеческими голосами или жизнями; волшебство словно было мимолетным видением, яркой вспышкой среди рутины... Но одно осталось неизменным — последние страницы атласа были пустыми. За Испанкой 1921 года следовало сегодняшнее будущее.

— Когда-нибудь и эта эпидемия попадет в такой атлас... Но возвращаться в такое прошлое я не захочу, — подумал Костя, встав из-за стола. Ходить и двигаться было почему-то очень тяжело, как будто он и правда пропутешествовал почти двадцать веков.

В последних лучах закатного солнца заманчиво поблескивала колба с раствором, и Константин уже сомневался, что все произошедшее ему приснилось.

За окном тихо засыпала природа, цветущими вишнями, нежным, розовым небом звала на улицу, гулять, ловить момент, но... Сколько еще чудесных, красивых весен мы сможем встретить, если побережем себя прямо здесь и сейчас?

Салем уютно устроился на коленях у хозяина. Он дремал, и снилась ему никогда не знакомая свободная жизнь.



# КАК ПЕРЕЖИТЬ

Анна Воробьева  
Художник Ксения Гонтарь

# КАНИКУЛЫ

## Овны



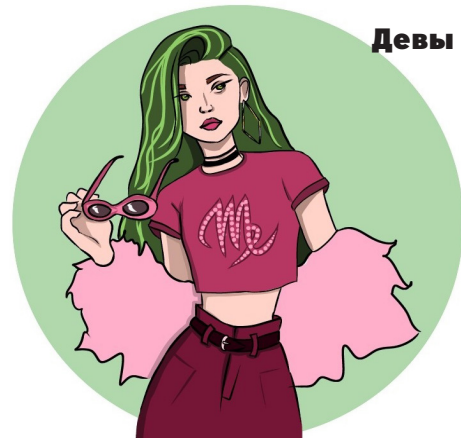
В одной олдскульной песне есть слова: «Боже, какой пустяк — сделать хоть раз что-нибудь не так». И это прямо-таки девиз для Овнов на все летние каникулы — уж очень захочется вычудить что-нибудь эдакое! Покрасишь ли ты волосы в зеленый цвет или начнешь изучать астрофизику, звезды не знают. Но в эти три летних месяца ты кого-нибудь шокируешь — это факт.

## Близнецы



Давно ли сбывались твои желания? Скорее вспоминай их все — что-то из заветного списка может сбыться уже в начале лета. В июне и июле фортуна явно на стороне Близнецов. Важно только не утонуть в море тщеславия и гордыни, не зазнаться. А еще звезды шепчут, что в эти месяцы ты можешь найти свою вторую половинку!

## Девы



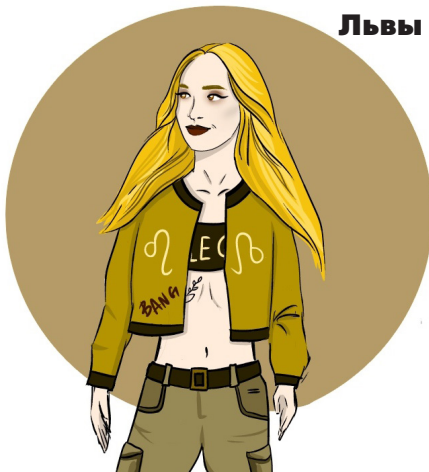
Торопись, не торопись, иначе, как говорится, лоб расшибить можно. Все, что ты затеешь в июне, делай потихоньку. Если не будешь гнать лошадей, то этот месяц станет для тебя самым продуктивным, а за ним и остальные два. Спешить не стоит и с выводами. Прежде чем поверить дурным слухам о подругах и бойфренде, несколько раз проверь информацию.

## Тельцы



Даже если карантин продлят еще на неопределенное количество времени, это явно не повод не строить планов на лето и грустить. Несмотря на то, что двери квартиры для тебя закрыты, двери знаний все еще открыты — начни изучать новый язык, возьми за книги, прокачай свое тело и мозг. Вот увидишь, пока все остальные будут в апатии лежать на диване и смотреть TikTok, ты круто повернешь свою жизнь на 180 градусов.

## Львы



Расправь плечи, вытяни шею и смотри только вперед. Летом у Львов обязательно появится возможность показать себя! Пусть все увидят, что ты всегда на высоте: в любое время дня, после любых испытаний. Именно тебе летние месяцы дарят всю свою силу, всю свою мощь, всю свою магию. Проверь в себя, ты же все можешь!

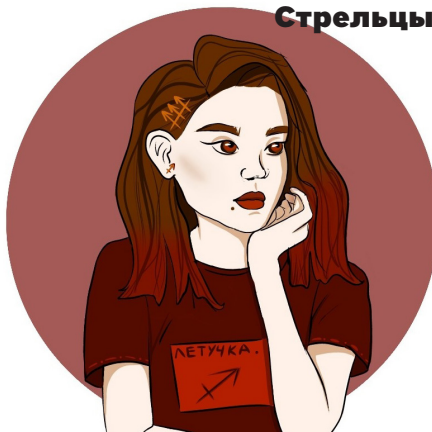
## Раки



Период экзаменов/контрольных/зачетов и других итоговых работ перед летними каникулами пройдет для Раков легко, и совсем скоро ты почувствуешь легкость. К тебе придет халява, она же лафа. В вопросах любви звезды советуют Ракам больше прислушиваться к чувствам, а не к разуму. Ты слишком много думал и взвешивал все «за» и «против». Пришло время оторваться по полной!

**Весы**

Июнь и июль у Весов будут максимально неспешными: твой организм наконец сможет отдохнуть и восстановиться после предыдущих девяти месяцев учебного ада. Просыпаться ты будешь после полудня, днем — залипать в соцсетях, а вечером сможешь заниматься всякими активностями. Чтобы не жалеть потом о зря потраченных летних деньгах, советуем заранее составить расписание проведения кино вечеров со своими близкими, а может, и подумать над тем, чтобы устраивать вечеринки (конечно же, с дистанцией 1,5 м)

**Стрельцы**

Июнь для Стрельцов будет достоин того, чтобы по нему сняли новый сериал на Netflix: тебя ждут «Очень странные дела». В твоей жизни действительно случится цепочка загадочных событий, которые тебе и твоим друзьям придется распутать. Ничего серьезного, но будет определенно интересно. Звезды понимают, что от карантина устали все сидеть в одном доме. Проблемы могут возникнуть в личной жизни — старайся не ссориться с близкими и уделять им побольше внимания, иначе неприятностей не избежать. Зато во второй половине месяца ты наконец отправишься отдыхать, и там у тебя будет достаточно времени, чтобы собраться с мыслями.

**Водолеи**

В последние месяцы ты потратил слишком много энергии и тебе пора отдохнуть. Даже если в начале июня еще нельзя будет полностью расслабиться, то в июле уже не просто можно, а нужно устроить релакс. Шопинг в интернет-магазине сделает тебя счастливым. Побалуй себя, ты заслужил! Думаешь, не нужно тратить, потому что куда ходить? Это неправильный настрой! Во-первых, карантин не навсегда. Во-вторых, модный приговор можно устроить и дома перед родителями. Думаем, они не будут против.

**Скорпионы**

Скорпионов ждет тяжелый июнь: нужно будет успеть сделать многое. По началу ты даже растеряешься, не понимая, за что братья в первую очередь, но к середине месяца со всем разберешься. Помни, что такие периоды бывают у всех и их нужно просто пережить. Зато с личной жизнью полный порядок: тебя ждут приятные сюрпризы от второй половинки. Если же ты относишься к той части Скорпионов, которые еще не встретили свою настоящую любовь, у тебя будет реальный шанс познакомиться с нужным тебе человеком ближе к концу июня. Возьми от этого месяца по максимуму.

**Козероги**

Козероги проведут июнь в мечтах о путешествиях. Вываться отдохнуть им пока не позволят обстоятельства, но не переживайте: в конце лета вы сможете куда-нибудь свалить. А пока есть время набросать подробный план своего путешествия и хорошенько к нему подготовиться. В июне ты много времени будешь уделять саморазвитию: читать, проходить онлайн-курсы и осваивать новые дисциплины. Времени скучать у тебя не будет, ведь ты, как обычно, найдешь себе занятие даже в шесть часов утра. Не забывай отдыхать хотя бы по воскресеньям, тогда все точно будет классно.

**Рыбы**

Июнь у Рыб будет творческим, а еще на горизонте маячат сразу несколько путешествий (возможно, не только от дивана до кухни). Звезды советуют сосредоточиться на чем-нибудь одном, тогда все получится идеально. Особых проблем не предвидится: ты будешь проводить много времени с близкими, посвящать выходные саморазвитию и просто наслаждаться каждой минуткой. В августе уделяй больше внимания своему ментальному здоровью, старайся не перенапрягаться и обязательно смени обстановку — если не сможешь уехать в путешествие, попробуй погулять в парке, в котором раньше не был.

Инфографика Ксении Гонтарь

# Дистанционное обучение

В связи со всеобщим карантином, вызванным пандемией, школы и университеты перешли на дистанционное обучение, то есть все уроки проводятся заочно или в формате «онлайн».



## Мы решили узнать, готовы ли наши ученики перейти на дистанционное обучение навсегда.

Всего в опросе проголосовало 122 человека: 8 учителей, 16 родителей и 72 ученика.

