

PRO ШКОЛУ

**Как однажды подметил Джордж
Бернард Шоу:**

*«Следует читать только одну
газету: чтение нескольких
сбивает с толку, не говоря уж о
трате денег...»*

**Главный редактор – Арам
Аракелян**

**Журналисты – Серж
Саргсян, Андрей
Дмитренко, Ольга
Асташева, Анни Минджия,
Анна Симоненко, Мария
Никонова**

**И мы знаем какую газету имел в
виду великий писатель!**



Благодарим за помощь в создании выпуска
Парикову Ольгу Владимировну, куратора проекта!

Я помню чудное мгновенье: как сделать мгновение выучивания стихотворений действительно чудным...

Разбирались Серж Саргсян
и Андрей Дмитренко

#ПРОЛАЙФХАКИ

Кому-то достаточно прочитать стихотворение 4-5 раз, чтобы его запомнить, а для кого-то процесс заучивания – это тяжкий труд. Что делать? Подобрать подход, который будет оптимальным именно для тебя!

Мы попросили учителей русского языка и литературы нашей гимназии дать советы, как можно быстро и без валерьянки выучивать стихотворения.



Ирина Константиновна Микова:

«Прежде всего нужно внимательно прочитать стихотворение, постараться понять то, о чём пишет автор.

Учить стихотворение желательно заранее, в течение нескольких дней. Сложные места лучше запоминаются, если выделить в них ключевые слова! Повторите стихотворение, сначала читая, а потом воспроизводя его на память. Старайтесь не зубрить, а понимать, что вы учите!».



Татьяна Борисовна Чуванова:

«Безусловно, процесс выучивания стихотворений наизусть зависит от памяти, которую необходимо всячески тренировать на протяжении всей жизни. Чтение наизусть – важный шаг к этому! Хотелось бы посоветовать понять самую главную мысль стихотворения и много раз выразительно прочитать стихотворение».



Анжелика Александровна Павлова:

«Советую 10 раз прочитать и положить под подушечку. Лучшие выразительно прочитать, чем заучивать.

Учить стоит начать заранее, как минимум за два дня, а лучше даже за неделю!».

Анастасия Роговенко: во всем играют роль приоритеты

А Р А М А Р А К Е Л Я Н

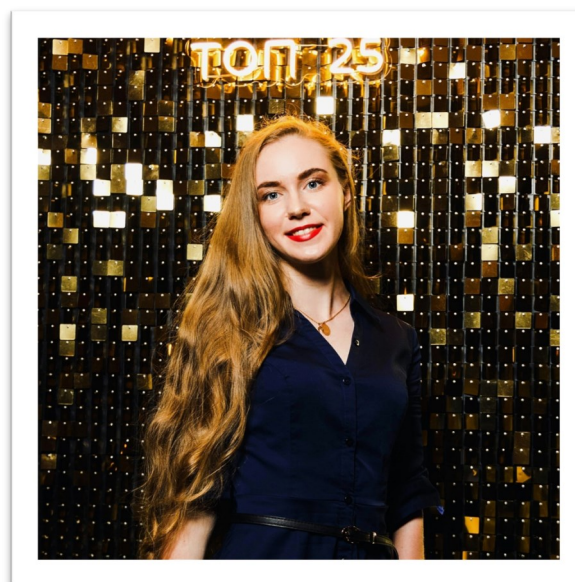
#ПРОВОЗМОЖНОСТИ

Наша газета всегда рада поговорить на важные темы для общества с настоящими экспертами в определенных темах. В этот раз мы поговорили с Анастасией Роговенко, региональным координатором ВОД «Волонтёры-медики», представителем главы администрации Приморского района по делам молодёжи - председателем молодёжного совета при главе администрации Приморского района.

- Добрый день, Анастасия! В чем вы видите пользу добровольчества для общества и для добровольца?

- Здравствуйте, Арам! Для общества добровольчество решает определённый ряд очень важных задач и потребностей, которые в силу социальных изменений не способны решить некоторые организации. К примеру, во время пандемии ковид общество было не готово к такому стихийному захвату вирусом и медицинские учреждения не справлялись с большой на них нагрузкой. На помощь пришли добровольцы, кто разгрузил мед. персонал от большого количества работы, взяв на себя посильные задачи, работу в колл-центрах, обеспечив грамотную маршрутизацию пациентов, контроль за самочувствием тех, кто находился на дому. Точно так же и сейчас в это непростое время, добровольцы помогают семьям мобилизованных, собирают гуманитарную помощь, помогают в тушении пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Это все очень важные и непростые задачи, требующие оперативного решения. Поэтому добровольная и волонтерская помощь никогда не потеряет своей актуальности.

Что касается самих добровольцев, то это развитие своих "гибких" и "мягких" навыков. Поиск единомышленников, друзей, построение команды и самореализация своих талантов и потребностей, а также, конечно, навыки общения, коммуникаций, развитие себя как личности, продвижение как внутри добровольческой структуры, так и за ее пределами, возможность расти по карьерной лестнице в профессии.



- Почему люди начинают помогать?

- Думаю, что главный фактор, который здесь решает их выбор — это потребность в ощущении себя "нужными", "значимыми для общества" и "полезными".

- Как Вы видите развитие добровольчества?

- Развитие добровольчества на данный момент шагнуло далеко вперед. И зная, что добровольчество как движение зарождалось примерно в 2010 - 2013 годах во многих городах страны, понимаешь, насколько оперативно, всего лишь за 10 лет, оно приобрело массовый и масштабный характер. Сейчас существуют различные виды добровольчества, помощью занимаются не только дети и молодёжь, но и в некоторой доле работающее население, серебряные волонтеры (добровольцы старше 55 лет) присоединились. Волонтерство все больше расширяется и масштабируется. И я не знаю, будет ли в будущем "добровольчество" существовать в целом как понятие, но я знаю определенно точно, что именно оно поможет подтолкнуть мир и устройство нашей жизни к совершенно новой иной модели общества.

- Вы руководите 3 общественными организациями и учитесь в 2 ВУЗах. Дайте, пожалуйста, совет по организации тайм-менеджмента.

- Последнее время я живу в сумасшедшей череде событий, в постоянной гонке за тем, чтобы все успеть, и порой, честно говоря, хочется начать практиковать буддистские ритуалы. Поэтому дать совет по тайм менеджменту я не могу, но могу однозначно сказать, что во всем играют роль приоритеты. Держать все подряд во внимании и все везде успеть, конечно же, в жизни нельзя, независимо от того, сколько бы задач перед нами не стояло и на скольких работах мы бы не работали. Но выделить для себя главное и второстепенное всегда можно. Можно найти хороших помощников, построить крепкую и дружную команду и позаботиться о том, чтобы сохранить хорошие отношения с коллективом надолго. Но в любом случае важно помнить, что человек - живое существо, а не робот, и помимо временных рамок в жизни, у нас есть ещё только ограниченный ресурс по силам и здоровью. В данном вопросе следует понимать, что есть как компенсаторные, так и декомпенсаторные процессы в организме. И закон баланса очень прост: когда организм не справляется с большим количеством работы и начинает давать сбои в виде болезней, тогда заканчивается этап компенсации, когда организм мог сам справляться и восстанавливать свои ресурсы, и наступает стадия декомпенсации, то что мы с вами называем "не вывожу". Поэтому, чтобы сохранить свою работоспособность на долгое время, важно иметь крепкое здоровье.

- Спасибо большое за такой интересный разговор!

- Взаимно! Хочется также пригласить молодёжь в возрасте от 14 до 35 лет, читающую газету «PRO ШКОЛУ», с которой мы ведем тесное сотрудничество, в молодёжный совет Приморского района, который даст уникальный опыт в организации мероприятий, работе в команде и прокачке soft skills. Безусловно, с нами ты сможешь и развиваться в добровольчестве. Для вступления необходимо заполнить форму, на которую можно перейти по qr-коду справа. Будем рады видеть тебя в наших рядах!



ЛУЧШИЕ ТУРЫ ПО РОССИИ

#PROТУРИЗМ

МАРИЯ НИКОНОВА

Россия – огромная страна, в которой находится много самых разных удивительных и красивых мест. Увидеть их стремятся не только местные жители, но и путешественники из других стран. У нас есть красивые высокие горы, глубокие кратеры, могучие вулканы, чистые как небо озера и удивительные достопримечательности. Давайте рассмотрим некоторые из самых интересных и удивительных туров по России

⇒ ГОЛУБЫЕ ОЗЁРА, КАЗАНЬ

Жемчужина Казани, удивительный природный заповедник. Озёра с кристально чистой водой, имеющей редкий бирюзовый оттенок, расположены всего в 10 км от центра Казани. Голубые озера появилось около двух веков назад и включают в себя три озера – Большое Голубое, Малое Голубое и Проточное. Туристы любят Голубые озера не только за удивительную по цвету и красоте водную гладь, но и за локацию. Вокруг произрастают вековые сосны, березы и более 100 видов растений. Просто прогуляться здесь в любой сезон и погоду – уже роскошный отдых.



⇒ **ОСТРОВ-ГРАД «СВИЯЖСК», ТАТАРСТАН**

Село, расположенное на острове, – уже интригует. В 60 километрах от Казани находится Остров-град «Свияжск», сохранивший вид старинного уездного города. Освоен Свияжск был в 1551 году, закладывался он как крепость для покорения Казанского ханства. Сейчас количество коренных жителей составляет всего 300 человек, зато поток туристов не иссякает. На острове есть православные храмы, гостиницы, кафе, ремесленные мастерские, музеи. А в этнографическом комплексе можно прокатиться на лошадях и полюбоваться потрясающими видами на Волгу



⇒ **МРАМОРНЫЙ КАНЬОН «РУСКЕАЛА», КАРЕЛИЯ**

Среди красивейших природных зон Карелии заслуженно выделяют Мраморный Каньон «Рускеала». Мрамор, добытый здесь, украшает собой Казанский и Исаакиевский соборы. В трудные послевоенные годы при попытке возобновить работу карьера неправильная закладка взрывчатки повредила водоносный слой, и дно ущелья затопило. Так образовалось современное озеро с прозрачностью воды до 20 метров! Рускеальский мраморный каньон – идеальная локация для живописных фотографий и просто хорошего отдыха. Сосновые леса, скалы, чистейшие озера с изумрудной водой, гроты, штольни – все это создает ощущение нереальности ландшафтов.



⇒ **ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ, КАМЧАТСКИЙ КРАЙ**

Долина Гейзеров была открыта в 1941 и сразу стала одной из главных культурных достопримечательностей Камчатского края. Она представляет собой глубокий каньон реки Гейзерной, в которой находятся многочисленные выходы гейзеров, горячих источников, грязевых котлов, водопадов и озёр. Всего здесь расположено больше 40 гейзеров. Самый активный участок находится в нижнем течении реки Гейзерной. Его длина – целых 3,5 км! Для путешественников здесь оборудованы специальные смотровые площадки, так что вы сможете сполна насладиться видами и сделать впечатляющие фотографии.



#ПРОВАЖНОЕ



Неуверенность в себе: как ее побороть

Анни Минджия

Все мы иногда чувствуем неуверенность в себе. *Почему она возникает?*

Чаще всего люди подвергаются унижениям, оскорблениям и неодобрениями со стороны общества, родителей, учителей, одноклассников и т.д. После таких ситуаций, люди вынуждены замкнуться в себе, если он обращает внимание на эти слова. А вот этого делать точно не стоит!

Также все может идти из детства, когда ребенок был подвержен гиперопеке и каждый его шаг контролировала тревожная мама. Решала за него абсолютно все, выбирала друзей, решала, что лучше надеть и куда пойти. **После чего ребенок не способен принимать самостоятельные решения и чувствует неуверенность в своих действиях.**

Многие другие причины также влияют на неуверенность в себе. *Так как же от нее избавиться, побороть свои страхи и неуверенность?*

Чаще всего оставаться неуверенным в себе просто удобно, признайтесь себе, почему и в каких ситуациях так происходит, это бывает крайне сложно и больно, может понадобится помощь психолога. Подумайте, что изменится в вашей жизни и что вы получите, став лучшей версией себя. Понаблюдайте, почему вы позволяете людям себя использовать? Что вы хотите получить взамен: их любовь, уважение, благодарность? Или вы боитесь быть отвергнутым и одиноким?

Позвольте себе и другим ошибаться. Все мы можем допустить оплошность, и нет необходимости винить и стыдить себя и других за ошибки. Разрешите себе иметь собственное мнение по любому поводу. Пусть даже оно не совпадает с мнением большинства. Признайте свое право на отказ. В любой момент вы можете передумать и сказать «нет» в ответ на просьбу. Если вы не хотите - не делайте этого, в этом нет ничего страшного и постыдного. Также учитесь принимать отказы от других людей.

Обратите внимание на реакции своего тела - в каких ситуациях вы зажимаетесь, испытываете нервное и мышечное напряжение?

Научитесь ставить здоровые границы, находить свои истинные желания, создавать гармоничные отношения с людьми. В этом всё вам поможет любовь и уважение к себе.

Не сравнивать себя с другими, не фокусироваться на самосострадании, опираться на свои сильные стороны - все это поможет вам стать лучшей версией себя



Про парусный спорт из первых уст...

Анна Симоненко

#ПРОЛЮДЕЙ

Меня зовут *Симоненко Анна*, я действующая спортсменка, представляющая академию парусного спорта в Санкт-Петербурге, также сборную города и в следующем году сборную России. Парусный спорт — это неотъемлемая часть моей жизни, этим делом я начала заниматься в 10 лет. Сейчас без яхтинга я не представляю свою жизнь!

Парусный спорт — это спорт, который активно продвигается сейчас в России и развивается как среди детей, так и среди взрослых. Основная задача в этом виде спорта пройти дистанцию в гонке и обогнать своих соперников. В Санкт-Петербурге сейчас обустроено множество яхт-клубов и секций для тех, кто решил попробовать себя в новом деле.

В детстве я узнала об этом от подруги и решила попробовать, я гонялась на лодке под названием «оптимист» (на этом классе гоняются ребята до 12 лет), а потом пересаживаются на предолимпийские классы, пример которому является класс, на котором я выиграла первенство России этим летом: 29er. Этим я подтвердила свой спортивный разряд, а именно – кандидат в мастера спорта.

На этом я, конечно, не собираюсь останавливаться, сейчас усердно тренируюсь, езжу на сборы и соревнования, чтобы выигрывать новые медали и готовиться к пересаживанию на олимпийский класс лодок.

Парусный Спорт очень разнообразен, существует очень много различных яхт и серфов. Наверное, каждому стоит попробовать хотя бы раз в жизни походить под парусом!



Влияние нейросети на школьную газету, и может ли она заменить школьных журналистов?



Статья про школьные СМИ и нейросети, которую написала сама нейросеть по просьбе нашего журналиста Сержа Саргсяна

#PROСОВРЕМЕННЫЕТЕХНОЛОГИИ

Нейросеть — одна из самых инновационных технологий современности, которая нашла свое применение во многих областях, включая медиа и журналистику. В данном тексте рассмотрим, какое влияние нейросети оказала на школьную газету и возможно ли использование ее в качестве замены для школьных журналистов.

Времена, когда школьные газеты создавались с помощью традиционных методов, уже ушли в прошлое. В современном мире технологический прогресс привел к появлению нейросетей, которые способны генерировать тексты автоматически. Это вызывает дискуссии о том, насколько они могут заменить живых школьных журналистов.

Однако, прежде чем мы рассмотрим это, следует понять, что представляет собой нейросеть и как она функционирует. Нейросеть — это компьютерная система, состоящая из множества связанных искусственных нейронов, которая анализирует и обрабатывает информацию, исходя из заданного алгоритма. С помощью машинного обучения и нейронных сетей можно достичь точности в прогнозировании и создании текстов.

Влияние нейросети на школьную газету стало очевидным. Одной из главных проблем школьных печатных изданий является отсутствие достаточного количества журналистов. Нейросеть, способная генерировать тексты и новости автоматически, может решить эту проблему. Она позволяет создавать статьи и новости без участия человека, что значительно увеличивает производительность и возможности школьной газеты.

Однако важно понимать, что использование нейросети не может полностью заменить журналистов. Журналисты обладают неповторимым творческим подходом, эмоциональной составляющей и чувством ответственности за предоставление объективной информации. Хотя нейросеть способна генерировать тексты, она не может анализировать материалы, проводить интервью и собирать информацию из первых рук.

Более того, нейросеть имеет свои ограничения. Она ориентирована на предоставление информации, основанной на уже существующих данных. Это означает, что она не способна участвовать в событиях, происходящих в реальном времени, и предоставлять актуальные материалы.

Таким образом, можно сделать вывод, что нейросеть, несомненно, оказывает значительное влияние на школьную газету. Ее использование позволяет повысить эффективность и производительность. Однако, она не может полностью заменить школьных журналистов и их уникальные навыки. Использование нейросети следует рассматривать в качестве дополнительного инструмента, который помогает автоматизировать процесс создания материалов, но не полностью заменяет человеческий труд и творческий подход к журналистской деятельности.

Музей «Сестрорецкий рубеж»

#ПРОИНТЕРЕСНОЕ

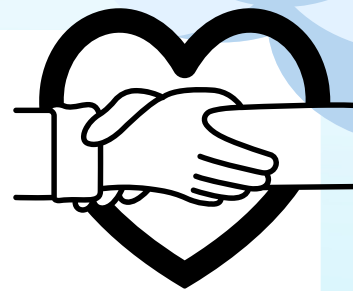
Ольга Асташева

Сестрорецк издревле был на защите Северо-Западных рубежей нашего государства. Ещё в 1300-х годах, недалеко от него, было остановлено нападение шведско-датских крестоносцев. Позже, уже в 1930 -х, здесь был построен артиллерийский ДОТ (Долговременная огневая точка), входивший в линию долговременных укреплений.

История самого музея начинается поле годов XX века, когда группа энтузиастов не только восстановила этот исторический объект, но и две другие огневые точки, ставшие частью экспозиции наряду с найденными поисковиками на территории Ленобласти небольшими огневыми точками, образцами техники и т.д.

Основными целями комплекса являются сохранение достижений советской фортификации и передача знаний о Великой Отечественной и Зимней войнах. Он через экспонаты рассказывает о лишениях, гибели сотен тысяч людей во имя Великой Победы, нашего будущего...





Добрые дела нашей “Школьной Думы” в 1 четверти

- Вместе с Муниципальным округом Комендантский аэродром помогли в благоустройстве любимого Удельного парка! Наши активистки, да и просто красавицы - Ксения Кая и Соня Новикова поучаствовали в субботнике в Удельном парке. Они с радостью убрали мусор, опавшие листья, ветки. Спасибо им большое!
- По традиции, в День учителя поздравили учителей гимназии, вышедших на пенсию, которые были невероятно тронуты нашим вниманием!
- А в начале сентября провели сбор макулатуры. В этот день вся гимназия общими усилиями собрали 3900 кг макулатуры! А вырученные со сбора средства будут направлены на помощь приютам и в детский санаторий онкобольных детей в п. Солнечный.



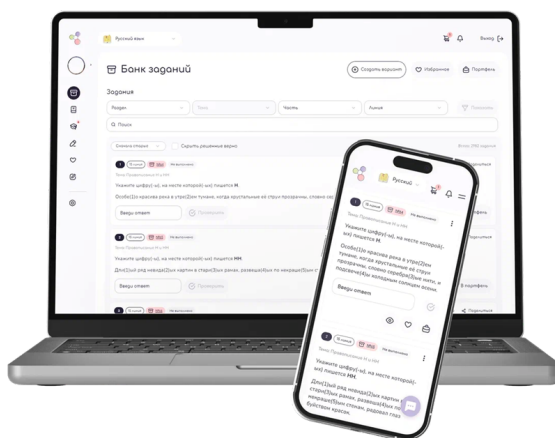
NEOFAMILY - БЕСПЛАТНАЯ ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Подготовка к ЕГЭ - важнейший этап жизни любого школьника. В этой полосе мы расскажем о бесплатном сервисе, который поможет тебе в этом нелегком пути. На платформе NeoFamily есть все необходимое для подготовки – от понятной теории до умных алгоритмов запоминания материала. Сервисом уже пользуются более 30 000 учеников по всей России. Посмотрим, чем им так нравится платформа?

Открытый банк заданий - визитка платформы NeoFamily. Методисты собирали по крупицам задания с ЕГЭ прошлых лет, официальных сборников и, конечно, делали их сами! Банк очень персонализирован: отслеживает прогресс по каждому заданию и дает возможность отфильтровать задания по разделам, темам или линиям КИМа. Также есть возможность сохранять варианты в PDF и печатать их. К каждому заданию есть пояснение с решением и источником. Скоро будут добавлены фильтры: по сложности и источнику.

Где брать теорию для подготовки к ЕГЭ? Часть учебников написана очень сложно, а в интернете много ошибок и неточностей... На платформе NeoFamily есть Умный справочник: понятная теория без воды с тематическими тестами. Оригинальные иллюстрации в статьях упрощают изучение теории, а тематические тесты позволяют надежно закрепить пройденный материал. А еще в NeoFamily помнят о мелочах, поэтому каждую статью можно отметить прочитанной для удобства дальнейшего чтения.

Для успешной сдачи ЕГЭ важно не только запоминать много информации, **но и не забыть ее в день экзамена.** В этом тебе поможет сервис платформы "Умное повторение": создавай карточки и колоды и проходи их всего по 15 минут в день - адаптивные алгоритмы помогут тебе изучить теорию быстро, надолго и без зубрежки. Каждая карточка подстраивается под уровень изучения, что позволяет использовать в системе хоть 50 000 карточек - ты даже не заметишь объема.



Безусловно, существуют и другие бесплатные платформы, предлагающие похожий функционал, но у NeoFamily есть ряд особенностей, которые другие сервисы пока не смогли реализовать. Во-первых, огромное количество полезного функционала в одном месте (и банк заданий, и теория, и алгоритмы запоминания) - такого нет пока что нигде. Во-вторых, платформа работает очень быстро за счет мощных серверов и продвинутых технологий оптимизации, а сайты других сервисов, наполненные рекламой, часто не справляются с нагрузкой. В-третьих, команда методистов держит руку на пульсе и еженедельно устраивает чек-ап качества банка заданий, анализируя сообщения школьников и учителей. Банки заданий некоторых сайтов не обновлялись с 2020 года. И в-четвертых, команда много времени уделяет дизайну, чтобы все было и функционально, и красиво. **Учиться и работать на платформе NeoFamily - одно удовольствие!**

Для того, чтобы получить доступ ко всему бесплатному функционалу, достаточно просто отсканировать QR-код и зарегистрироваться на платформе neofamily.ru! Всем приятной подготовки!

