



## Гаджеты под запретом!

В нашей газете мы не раз рассуждали на тему использования гаджетов в жизни и в школе. В декабре прошлого года в гимназии утвердили положение об условиях использования личных мобильных электронных устройств внутри учебного заведения (*полный текст Положения и Приложения к нему размещён на сайте гимназии в разделе «Документы»*). Напомним вам некоторые из условий.

1. Использование мобильных электронных устройств разрешается на переменах, а также до и после завершения образовательного процесса или в случае необходимости только в фойе 1 этажа.

2. Гимназист вправе пользоваться личными мобильными электронными устройствами, но не во время образовательного процесса, потому что этим он мешает другим учащимся получать образование/знания.

3. Помните о том, что использование мобильных электронных устройств для сбора, хранения, использования и распространения информации о частной жизни человека без его согласия не допускается.

4. Напомните родителям о том, что не следует звонить вам во время уроков.

5. В случае форс-мажорных обстоятельств для связи со своими детьми во время уроков родителям рекомендуется передавать сообщения через школьную администрацию по телефонам, размещённым на сайте школы и записанным в дневниках обучающихся.

6. При необходимости регулярного использования средств мобильной связи во время образовательного процесса (например, для мониторинга сахара



### В гимназии ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать громкий режим вызова и прослушивания мелодий во время пребывания в гимназии, прослушивать радио и музыку без наушников
- использовать мобильный телефон и другие портативные электронные устройства НА УРОКЕ в любом режиме (в том числе как калькулятор, записную книжку, словарь иностранных слов, видеокамеру, видеоплеер, диктофон, игру и т.д.), за исключением занятий с применением ИК-технологий, подразумевающих использование планшета или иных средств коммуникации
- совершать фото- и видео съёмку в здании гимназии: без разрешения администрации в коммерческих целях; без согласия участников образовательного процесса в личных и иных целях

крови при сахарном диабете 1 типа и др.) гимназист должен представить директору школы аргументированное обоснование (медицинское заключение по состоянию здоровья, объяснительную записку и т.п.) и получить разрешение.

7. В случае форс-мажорных обстоятельств гимназисты должны получить разрешение учителя, ведущего урок, на использование средств мобильной связи.

8. При входе в гимназию на период уроков или внеклассных мероприятий и учащимся, и учителям нужно перевести мобильный телефон в режим «без

### Перерыв (ПЕРЕМЕНА) между уроками, занятиями учащемуся дан для:

- отдыха (динамическая разминка – передвижение по коридору; разминка глаз)
- подготовки к следующему уроку (обсуждение выполнения домашнего задания, повторение правил, подготовка школьных принадлежностей к уроку и т.п.)
- посещения столовой и мест общественного пользования

звука» (в том числе исключить режим вибрации).

9. Во время урока или внеклассного мероприятия мобильные электронные устройства учащихся должны находиться в портфелях, ранцах, рюкзаках, сумках и пр. (по возможности в футляре) учащегося.

10. При посещении уроков физкультуры учащиеся обязаны складывать мобильные устройства в специально отведённое учителем место.

11. Педагогическим и другим работникам гимназии также запрещено пользоваться мобильным телефоном во время уроков (за исключением экстренных случаев и случаев, указанных в п. 13).

12. Учащиеся могут использовать на уроке планшеты или электронные книги в рамках учебной программы только с разрешения учителя.

13. Учителя во время урока имеют право пользоваться мобильными электронными устройствами для входа в «Электронный журнал», для связи с экстренными службами, администрацией гимназии и родителями гимназистов.

14. При использовании средств мобильной связи необходимо соблюдать следующие этические нормы: разговаривать максимально тихим голосом; не использовать мобильные телефоны, находясь в столовой, а также не класть их на обеденный стол; недопустимо использовать чужие мобильные телефоны и сообщать их номера третьим лицам без разрешения на то владельцев.

### ДЛЯ СОХРАННОСТИ ЛИЧНЫХ МОБИЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ:

- не оставляйте их без присмотра, в том числе в карманах верхней одежды
- не передавайте их посторонним лицам
- помните, что ответственность за их сохранность лежит только на их владельце



# «Смелость города берёт!»\*

Восьмиклассники рассуждают о том, что же такое смелость?

*Я узнал, что смелость – это не отсутствие страха, а победа над ним.  
Нельсон Мандела*

Я считаю, что смелый человек тот, кто может пожертвовать своей жизнью ради других, даже тех, кого не знает. Смелым человеком может быть и пятилетний мальчишка, и взрослый человек.

Смелость – это очень важное качество человека независимо от пола, возраста. Маленький ребёнок забрался на дерево, чтобы спасти котёнка. Это смелый поступок. Ведь не каждый взрослый осмелится сделать то же самое. От этого ведь может зависеть жизнь котёнка.

Быть смелым – это пойти в огонь, зная, что можешь погибнуть. Но надо спасти других людей. Быть смелым – это значит не оставлять в беде других, помогать им. Не каждый может быть смелым.

*Дарья*

**Слово «смелость» пришло от славянских «смети» и «мочь». В словаре военных терминов одно из определений смелости – «устойчивость к страху, готовность и способность эффективно действовать в опасной ситуации»** ([poslovitza.ru](http://poslovitza.ru))

Быть смелым – значит не бояться идти вперёд, не отступать при ощущении страха, иметь силу воли, быть храбрым и стойким. Смелые люди обладают решительностью, они могут сохранять спокойствие в тревожных ситуациях, показывая пример остальным.

Смелым поступком можно назвать ситуацию, когда человек без лишних сомнений ринулся на помощь другому. Такой человек не будет задумываться о собственном благе, для него в этот момент будет важна безопасность того, кто оказался в беде.

Смелость проявляется далеко не у всех, ведь для этого нужно обладать отвагой и бесстрашием, быть равнодушным к тем, кому нужна

помощь.

Быстро анализировать ситуацию, принимать важные решения, быть чутким к окружающим и идти на осознанный риск, зная, что всё это делается во благо – это значит быть смелым.

*Полина П.*

**Смелость – психологическая установка и поведение, решительность при возникновении опасности противостоять страху и идти на оправданный риск ради определённой цели** ([ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

Смелость – это поведение и способность человека преодолеть чувство страха. Смелый человек, даже чувствуя страх, всё равно совершает какой-то поступок. Это качество очень ценится обществом, поэтому его стоит развивать с детства. Быть смелым можно в разных ситуациях. Например, первым выйти отвечать у доски или спасти человека, случайно провалившегося под лёд – всё это означает быть смелым.

Быть смелым не значит каждый день спасать людей. Быть смелым – значит преодолевать страх и принимать верные решения.

*Лиза*

Смелый человек – это человек, который может побороть свой страх, не боясь за себя, совершить героический поступок в экстремальной ситуации ради спасения других. Так, например, в рассказе Крапивина мальчик Володя, увидев, что загорелась конюшня, не убежал в страхе домой, а, поняв, что никто, кроме него, уже не спасёт лошадей, кинулся в полыхающий двор. Он понимал, что вот-вот и сам сторит вместе с лошадьми, но несмотря ни на что продолжал резать верёвки, которыми были привязаны его любимые животные.

Может быть, кто-то из вас думает, что рассказы пишут писатели, поэтому в них всё выдуманно. Тогда я приведу ещё один яркий пример из жизни. Смелый солдат на войне, который в окопе с товарищами отстреливался от фашистов, поклялся, что врага нельзя пропустить к Москве. А враг насаждает! И когда у наших бойцов закончились противотанковые патроны, солдат взял бутылку с горючей сме-

сью и, не боясь смерти, кинулся под танк! Жертвуя собой, он уничтожил ещё одну единицу техники противника. Того солдата уже нет в живых, да и фашистский танк не сможет отправить смертоносный снаряд в наши окопы... Разве не смелый поступок совершил солдат? А сколько таких было на войне...

Чтобы быть смелым, нужно научиться не бояться, перебороть страх, быть готовым, не жалея себя, делать что-то для других. Возможность стать смелым есть у всех!

*Полина М.*

Ежедневно в мире происходят несчастные случаи. Виновником их может быть кто угодно: от пожилого гражданина до маленького ребёнка. Беда способна настичь человека в любой момент и в любом месте, а специально обученным спасателям может понадобиться время, чтобы добраться до места происшествия. А когда на счету каждая минута, то на помощь приходят обычные люди, скорее всего, не имеющие к службе спасения никакого отношения. Они поступают так по зову сердца, из нравственных принципов или из чувства долга. Неужели эти люди не боятся за свою жизнь? Безусловно, им страшно. Но смелый человек не тот, кто ничего не боится, а тот, кто наперекор страху идёт вершить добро. Не из корысти. Просто он так воспитан и по-другому нельзя.

*Алиса*

## Немного истории

### О смелости спартанцев

Македонский царь Филипп II был настолько смел, что завоевал все греческие города, кроме одного – Спарты. Царь написал спартанцам письмо со словами: «Советую вам сразу же сдаться, ведь если мои войска войдут в ваш город, то они разрушат ваши сады, клумбы и крепости». Спартанцы ответили одним лишь словом: «Если». После этого слова царь развернулся и ушёл, не выполнив обещания.

Спартанские воины оказались намного смелее и грамотнее. Они не стали отвечать целыми предложениями, а лишь использовали одно слово. Из этого можно сделать вывод, что не только смелость, но и вежливость берёт города.

**По информации [kakoy-smysl.ru](http://kakoy-smysl.ru)**

\*По одной из версий происхождения этой крылатой фразы, её произнёс знаменитый полководец Александр Суворов после того, как была взята турецкая крепость Измаил



# Модные профессии будущего

**Что такое профессии будущего? Профессии будущего – это профессии на стыке нескольких дисциплин, которые появятся через 15-20 лет. Такие профессии дополнят или заменят уже существующие.**

Технологический прогресс не стоит на месте, влияя на все сферы жизни. Постепенно появляются роботы, выполняющие однотонную физическую работу. Рынок труда в цифровую эпоху стремительно преобразуется, и на первое место выходит не физический, а умственный труд. Появляются новые профессии, и несмотря на то, что их носители работают в самых разных сегментах науки, производства и обслуживания, наблюдается закономерность: в отличие от традиционных профессий прошлого, современные специальности включают в себя компетенции из нескольких несмежных областей знаний.

Для каждой специальности набор умений будет свой. Современные работодатели выделяют надпрофессиональные навыки – такие пригодятся в любой отрасли и помогут сделать работу эффективнее.

Какие навыки будут в тренде:

- системный образ мышления;
- экологическая направленность в понимании окружающего мира;
- программирование и умение работать с искусственным интеллектом на различных его уровнях;
- трудовой процесс в условиях неопределённости;
- коммуникация между смежными отраслями;
- ориентированность на общение с клиентами;
- руководство проектной деятельностью;
- мультикультурность.

Особо важен будет навык владения иностранным языком, а лучше несколькими. Будущее подразумевает тесное межгосударственное сотрудничество во многих сферах деятельности, и, если человек не сможет поддерживать общение, выше рядового сотрудника ему не взобраться.

В будущем специалистам также понадобятся навыки управления собственными эмоциями, способность заботиться о своём физическом и психологическом здоровье. Нарастающая сложность рабочих задач потребует высокой концентрации, поэтому востребованным специалистам будет полезно умение регулировать нагрузки и поддерживать работоспособность.

Эксперты прогнозируют, что до 2030 года появится 186 новых специальностей. Рассмотрим 6 наиболее интересных.

## Сетевой врач

Сетевой врач – это высококлассный диагност, владеющий информационными и коммуникационными технологиями, способный ставить диагнозы в онлайн режиме. Ориентирован на предварительную диагностику и профилактику болезней.

Уже сейчас существуют медицинские онлайн-сервисы, а в ближайшем будущем носимые гаджеты позволят отправлять врачам разнообразную информацию о здоровье пациента. Так что дистанционные диагнозы станут гораздо более точными и вместо неубедительных онлайн-консультаций в режиме «вопрос-ответ» мы получим сервисы высокого уровня, требующие хороших специалистов.

## Архитектор виртуальной и дополненной реальности

Деятельность на стыке программирования, дизайна окружения, психологии, нейробиологии и машинного обучения. Посещение виртуальной среды – с самыми разными целями – станет обычным явлением в ближайшее время.

Пандемия уже способствовала переходу образования и развлечений в виртуальную сферу, эта тенденция сохранится и в дальнейшем. Качественного VR контента ещё очень мало, хотя доступные устройства уже есть на рынке. Это одна из самых перспективных профессий будущего.

## Технолог пищевой промышленности (фудтех)

Фудтех – один из главных бизнес-трендов. Разработка принципиально новых продуктов питания – искусственного мяса, заменителей молочных продуктов, безглютеновых кондитерских изделий – прямое следствие стремительно растущего спроса на ЗОЖ.

## Медиаполицейский

Страж порядка в медиасфере. Ищет нарушения законодательства путём мониторинга медиаресурсов лично и/или с помощью специальных программ. Сейчас в России эту функцию отчасти выполняет Роскомнадзор, но в будущем злоупотребление информацией и киберпреступность будут расти, так что она выделится в отдельную профессию.



## Science-художник

Человек, который в своей творческой действительности использует научные данные и знания. Science-art не только активно практикуется отдельными художниками, но и поддерживается серьёзными учебными заведениями. Например, в MIT существует Центр науки, искусства и технологии, а Нью-Йоркская школа визуальных искусств в прошлом году запустила программу по биоарту.

## Космобиолог

Специалист, исследующий поведение разных биологических систем (от вирусов до животного и человека) в условиях космоса (в сооружениях, летательных аппаратах, на планетарных станциях), изучающий физиологию и генные изменения организмов, разрабатывающий устойчивые космические экосистемы для орбитальных станций, лунных баз и длительных перелётов.

## ICO и NFT аналитик

Это специалист по криптовалютному рынку: занимается оценкой инвестиционной привлекательности токенов, прогнозирует развитие блокчейн-экономики и колебания спроса.

Работа на рынке невзаимозаменяемых токенов ещё перспективнее: ажиотаж вокруг NFT не показывает признаков спада. Напротив, цифровой арт изменил рынок предметов искусства, и аналитик, способный прогнозировать успех того или иного токена, может рассчитывать на высокий доход.

**Ника Хачатрян по информации из открытых источников**



# А смысл чего-то ожидать?

*О том, как наши надуманные и неоправданные ожидания перерастают в реальные проблемы и о том, почему не нужно ничего ожидать*

Когда мы говорим о неоправданных ожиданиях или слышим фразу «Ожидание/Реальность», нам в голову чаще всего приходят забавные картинки вещей из интернета, которые в реальности оказались не такими симпатичными, как на страничке магазина. Однако с неоправданными ожиданиями мы встречаемся гораздо чаще, чем мы можем себе представить, и, когда мы их замечаем и пресекаем, жить становится намного проще.

Раньше, когда я и понятия не имела о том, что ожидания не приводят ни к чему хорошему, я «строила» их часто. В школе, в университете, в поиске друзей. Когда я заказывала какое-то интересное и понравившееся на вид блюдо в кафе, а оно на самом деле оказывалось либо «не очень» либо совсем плохим, меня одолевала обида и чувство сожаления. Я сразу начинала думать о том, сколько денег я потратила, что день безнадежно испорчен. Букет чувств, который на меня обрушивался, был необычайным: я буквально была зла на всё и всех, кто имел отношение к неудавшемуся блюду, и говорила, что больше никогда не приду в это заведение, что оставлю 0 рублей чаевых.

Когда маленькая девочка, мечтающая стать гимнасткой, вырастает во взрослую тетю и заводит семью, она бежит в спортивную гимнастическую школу как только её дочке исполняется 4 года. Часто мы слышим и видим вокруг нас примеры, когда родители, которые не смогли реализовать что-то в себе, начинают давить на своих детей и пытаться реализовать это в них. В голове у них были ожидания, стремления, которые в реальной жизни по той или иной причине не воплотились. Иногда бывает, что эти ожидания достаются им «в наследство» от их родителей и так по цепочке.

Когда то, что мы себе представляем, не совпадает с реальностью, наш мозг пребывает в недоумении: «Как же так? Ведь я думал(а), что это будет здорово». Конечно,



ведь ты же думала... Исходя из определённых шаблонов разной природы (книги, сериалы, соцсети и тд), мы представляем себе идеальную картину, воображаем себе что-то необыкновенно прекрасное. Но жизнь чаще всего складывается не так, как мы хотели бы, не так, как мы ожидали. Не подумайте, что это нотка пессимизма, я бы назвала это октавой реализма. Жизнь не подчиняется нашим картинкам в голове, иногда мы встречаемся с ситуациями, о которых не имеем представления. И проблема даже не в самих ситуациях, которые происходят, а в разрушении ожиданий.

Если мы перестанем «строить» ожидания и начнём просто жить в настоящем моменте, мы станем проще относиться к ситуациям и, более того, перестанем в целом реагировать на них. Ведь невкусный суп не испортит ваш день, если вы не будете ждать от него чего-то необычайного. Не только потухнут отрицательные эмоции, но и станут ярче положительные: что если суп окажется лучшим супом в вашей жизни?

Если проблема рушащихся ожиданий знакома вам так же близко, как и мне, попробуйте целенаправленно не строить их. Если это сложно, делайте что-то настолько спонтанное, чтобы даже времени на создание ожиданий не хватало. Иногда проблема заключается в простых вещах (как у меня с блюдами в кафе), а мы её не замечаем. Начните с малого и вы увидите, как проще станет жить.

**Юлианна Долгошеева, выпускница-2021**

## В чём заключается радость? Притча

Один мудрец как-то вёл монолог о получении удовольствия от выполнения какого-либо действия. По ходу рассказа к нему обратился один из присутствующих:

— Разве удовольствие можно получить, занимаясь любым делом? Я — бегун, но удовольствия от своего главного занятия, бега, не получаю.

Мудрец не ответил, а просто предложил устроить совместную пробежку. Они вышли на улицу и побежали. Ученик сразу спросил:

— Какова наша цель, куда бежим?  
— Просто вперёд, конкретной задачи нет.  
— Как можно бежать без цели? Мо-

жет, хотя бы уточним время пробежки или скорость бега? Или будем бежать наперегонки?

— Если ты хочешь бежать быстрее и с целью, беги до во-о-он того дерева на холме. И встретимся там же.

Когда мудрец прибежал к месту встречи, бегун сказал:

— Вообще никакой радости и удовольствия. Тренировка как тренировка.

Тогда учитель предложил зайти в дом, который расположился рядом. Здесь он жил. Когда они вошли, жена подала вкуснейший обед. Ученик сказал:

— Какое вкусное кушанье, я никогда не ел ничего подобного!

Он жевал не торопясь, наслаждаясь вкусом. Мудрец сказал:

— Мы будем есть до того момента, пока кастрюля не опустеет наполовину.

Ученик очень удивился. Учитель, видя выражение его лица, сказал:

— Может, тебе доставит большее удовольствие обед за 10 минут или поедание наперегонки?

Бегун понял суть и рассмеялся. А мудрец лишь добавил:

— Для большинства действий радость можно найти в процессе их совершения, а не только при достижении соответствующей им цели или смысла.

**Источник mirpozitiva.ru**

