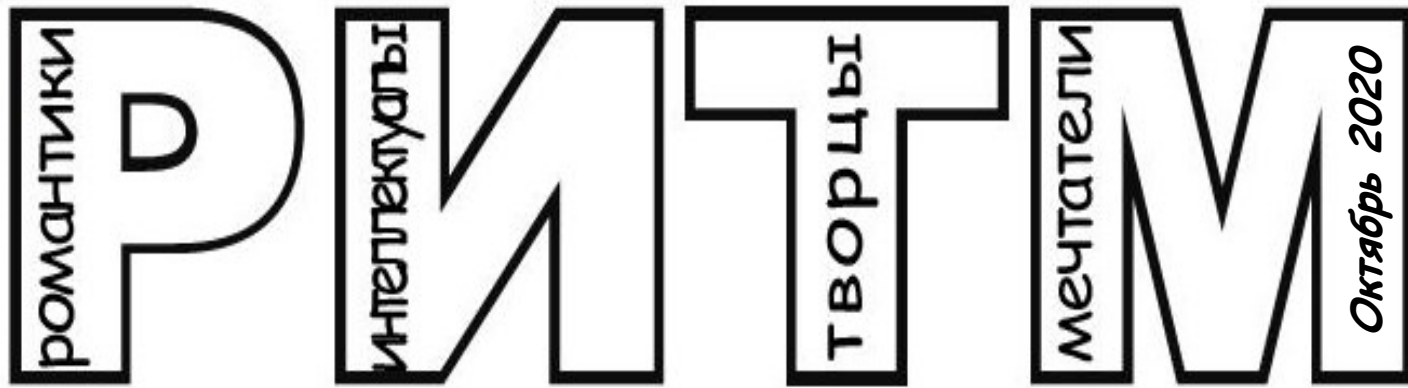




МБОУ «Вырицкая СОШ №1»
п.г.т. Вырица, ул. Ефимова, д. 14
Тел. 49-206; 49-530

*В ритме сердец
учеников,
педагогов,
родителей,
выпускников
а также всех,
не мыслящих
себя без
Вырицкой
средней школы*



С ДНЕМ УЧИТЕЛЯ!

Особенности труда учителя часто становятся объектом внимания в нашем обществе. Однако, насколько экстремальными часто бывают эти условия, могут судить только те, кто на себе испытывает все «радости» педагогической деятельности. Психологи считают, что выражение «особые условия деятельности» справедливо для тех ситуаций, когда деятельность сопряжена с эпизодическим, т. е. непостоянным, действием экстремальных факторов, и что для учителя важно уметь действовать в них и уметь подготовиться к ним же. А что, если такие ситуации возникают ежедневно, а к многим из них не готово и общество в целом?

Проблемы при организации образовательного процесса в 2019-2020 учебном году, связанные с распространением коронавирусной инфекции, показали, что, если педагогический коллектив Вырицкой школы и не готов к экстремальным условиям труда, он обязательно выполнит все возможное и невозможное, но из образовательного процесса не выпадет и максимально возможных для ситуации результатов добьется.

Благодаря слаженной работе всех внутренних структур даже в экстремальных условиях наша школа совершенствуется. Постоянно растет количество обучающихся. На сегодняшний день в школе обучается 930 детей с первого по одиннадцатый класс. Непрерывно развиваются и повышают свою квалификацию педагоги. Улучшается успеваемость, растёт количество отличников, стремятся вверх результаты ЕГЭ.

Обучающиеся МБОУ «Вырицкая СОШ №1» активно принимают участие в конкурсном и олимпиадном движении, добиваясь высоких результатов. Победители регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников: по праву – Рабко Александр, по обществознанию - Ефимова Надежда, по физике - Иванов Александр; 14 человек - победители муниципальных этапов. Учителя, подготовившие обучающихся к такому плодотворному участию в олимпиадах: Ерёмина Н.Ю., Степанова А.А., Кудряшова М.И., Воробьёва Т.А., Исаева А.А., Удальцова О.Ю., Филиппова Н.В., Орлова Н.Ф.

В 2019-2020 учебном году была организована работа 21 творческого объединения. В рамках воспитательной работы проводились творческие, художественные мероприятия: фестивальное движение, в котором приняли участие 23 классных руководителя вместе со своими коллективами; проект «Ворота Ленинградской области» - 7Б класс совместно с Вырицкой поселковой библиотекой им. Ефремова; творческие конкурсы «Лидер 21 века», «Моя читающая семья», конкурс чтецов, «Восходящая звезда», «Школьная экологическая инициатива» и многие другие. В школе была организована неделя истории, в рамках которой прошли выставка рисунков, акция «Блокадный хлеб», экскурсии по залу боевой славы. В проекте «Улица Героя» участвовали все классы с 5 по 11 - большая благодарность родителям за поддержку! 24 раза сборные команды по различным видам спорта, и в особенности команда школьного спортивного клуба «ЮВЕНТА» по флорболу, выезжали на спортивные мероприятия различного уровня.

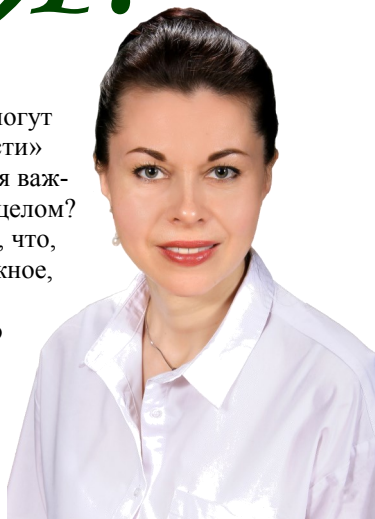
В особо тяжелый для всех период дистанционного обучения, когда учителя всеми немыслимыми способами обучали детей, проверяли письменные работы, направленные учениками всеми возможными способами, проводили видеоконференции, терпеливо выслушивали советы и рекомендации родителей, в здании школы был развёрнут пункт выдачи продуктовых наборов: реализовали с соблюдением всех мер безопасности 662 пайка. За организацию этой работы хочется отметить Быковскую Марию Владимировну и

Синицыну Татьяну Викторовну. В июне в школе работал оздоровительный лагерь «Росток» в дистанционном формате.

С целью создания комфортных условий для учеников и учителей за период дистанционного обучения и летних каникул в здании филиала школы отремонтировали фасад, туалеты, спортивные раздевалки, столовую, два классных кабинета, заменили оконные блоки. На территории филиала появилась детская игровая площадка. Руками учеников школы выращены в яркие цвета скамейки и беседки. Основное здание школы было подготовлено к новому учебному году силами технического персонала и Душкиной-Шульги Ольги Анатольевны. Систематически обновляется старое и закупается новое оборудование, ученическая мебель, содержимое библиотечного фонда.

Работы становится все больше - условия все жестче. Но, несмотря ни на что, появляются новые педагоги, новые интересные направления работы. Жизнь школы кипит, принося не только стресс, но и развитие, положительные эмоции, удовлетворение результатами, благодарность выпускников и ежедневные «особые экстремальные условия труда».

Директор МБОУ «Вырицкая СОШ №1» Архипова Татьяна Сергеевна



ВПЕРВЫЕ И НАВСЕГДА

На заре моей туманной юности (ах, как давно это было) я смутно представляла себе, какую профессию хочу выбрать, но точно знала, кем НЕ хочу быть – учителем, педагогом. В учителя идут, обычно, по стопам родителей, по велению сердца – в моем случае это все было абсолютно мимо. Не мечтала, не хотела, не желала, в детстве в школу не играла. И вот я здесь.

Это произошло не «потому что», а вопреки, больше по причине моего любопытства или (что ближе к истине) склонности к авантюризму. Я решила попробовать «попытаться». Долго я бродила по славному городу Алма-Ате (столице бывшей Казахской ССР) в поисках педагогического института, но не нашла этот славный ВУЗ, однако набрела на Казахский государственный университет, сочла это заведение достойным моего благосклонного внимания, подала документы в последний день приема. Как сейчас, помню, что очень не хотелось готовиться к экзаменам, пошла на авось и (о, ужас!) получила проходной балл. Смирилась с этим только потому, что университет готовил преподавателей для ВУЗов, а не школьных учителей.

«Пропала» я, безоглядно и бесповоротно влюбившись в детей и школу, когда впервые попала на педагогическую практику, которая проходила в школе. Для этого нужно было всего-навсего оказаться в классе не за партой лицом к доске, а у доски лицом к классу. До сих пор, спустя вот уже 30 с лишним лет, при воспоминании о том, как впервые увидела эти 28 пар глаз, обращенных ко мне, чувствую, как бешено колотилось сердце тогда – впервые и навсегда.

Не хочу высокопарно рассуждать о предназначении учителя (без меня много умельцев). Да мы – Мессия; да, настоящий учитель – это дар Божий, предназначение; да, самосовершенствование, саморазвитие и прочее, и прочее. Но самое главное, на мой взгляд, это дети, наши дети – наши ученики. Профессионализм – это здорово, это необходимо, но что он без любви к ним – этим Незнайкам и Знайкам, Нехочухам и Врединам. А любить - это значит видеть их такими, какими их создал Бог; это значит зажигать огнем своей души, учить верить в себя, учить ставить перед собой высокие цели и достигать их.

В моей педагогической деятельности был большой перерыв. Уходила из школы со слезами, с пониманием того, что ломаю свою судьбу. Все время тосковала по школе, чувствовала себя предателем. Но вот, наконец, я вернулась.

Как же здесь здорово! Да, постоянно какой-то аврал – начало учебного года, конец учебного года, экзамены, отчеты, проверки. Да, сумасшедший темп! Да, мало часов в сутках, дней в месяце! Да, вопелки, капризули, вредины, встречаются и балбесы! Да, много бумаг и «непоняток». Но всякий раз, когда захожу в класс и вижу эти глаза...

За что люблю свою профессию? За радость открытий и преодолений, за непредсказуемость, за возможность самореализации, за необходимость постоянного роста, за встречу с удивительными и прекрасными людьми – коллегами, за востребованность, за простор для творчества. За ВЕЧНУЮ МОЛОДОСТЬ!!!

Учитель русского языка и литературы Шикина Оксана Ивановна



Я ВЕРНУЛАСЬ В РОДНУЮ ШКОЛУ

Здравствуйте!

Меня зовут Кучевская Маргарита Александровна.

Я школьный психолог. Родилась в Вырице, училась в Вырицкой школе с 1981 по 1991 гг. В 1997 г. закончила Государственный университет им. А.С. Пушкина, факультет педагогики и психологии. После получения диплома некоторое время работала в Вырицкой школе психологом.

Потом на долгие годы уехала жить и работать в Санкт-Петербург.

И вот теперь, через двадцать с лишним лет, вернулась в родной поселок и родную школу

Школьный психолог

Кучевская Маргарита Александровна



МОЯ МЕЧТА СБЫЛАСЬ!

Я помню момент, когда в 7 классе перевелась в другую школу и пришла на свой первый урок. Мне было страшно и очень волнительно. Урок был у моего классного руководителя, учителя русского языка и литературы – Щетининой Елены Николаевны. Моя учительница с таким интересом, азартом и блеском в глазах рассказывала материал, что именно на этом уроке я и поняла, что хочу стать учителем.

После школы я целенаправленно поступила в педагогический университет – ЛГУ им. А.С. Пушкина, профиль подготовки география-биология. В университете вступила в студенческий актив нашего факультета, помогая с организацией университетских мероприятий.

На втором курсе я устроилась работать в детский город профессий – КИДБУРГ, где устраивала мастер-классы по работе с кинетическим песком, 3D ручками, вышиванию, рисованию в технике «Эбру».

В этом году я окончила университет, и моя маленькая мечта наконец-то исполнилась – я пришла работать в школу. Так как я молодой учитель и хорошо помню, каково это быть по ту сторону учительского стола, то мне очень хочется сделать наш образовательный процесс интересным и полезным для школьников не только в рамках курса, но и для жизни.

Я уверена, что для успешного обучения важна вовлечённость обеих сторон – учителя и ученика. Поэтому для меня значимо не вести монолог на 40 минут, а заинтересовать всех находящихся в кабинете.

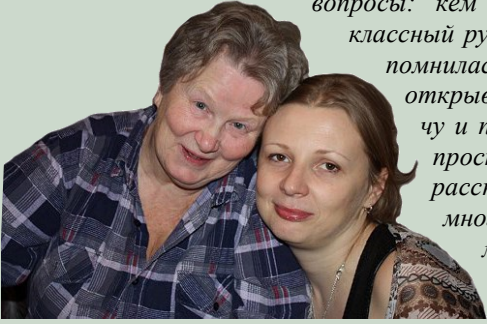
Учитель биологии Борлакова Яна Орусбиевна



Пусть вечно течёт ее Вуокса...

Предисловие:

Я пишу этот текст в Хельсинки, сидя в архиве главного художественного музея Финляндии «Атенеуме», где я работаю над статьей о художнике Илье Репине. За 700 км от меня, в России, и за тысячи километров – в Канаде, мои одноклассники тоже пишут от себя, пытаются ответить на вопросы: кем была для них Людмила Владимировна Мишина - наш классный руководитель, какую роль сыграла в жизни каждого, чем запомнилась. Телефон постоянно мигает входящими сообщениями, я открываю, читаю эти пронзительные слова, посвященные ей, плачу и продолжаю писать. Границы закрыты, я не могу приехать проститься с любимым учителем. Все, что я могу сделать на расстоянии, это собрать наши голоса, мысли, память о ней в многоцветную мозаику текста и попробовать выразить словами то, что сейчас у всех нас на душе. Только так я смогу попрощаться с ней.



*Всем нашим встречам разлуки, увы, суждены...
Ю. Визбор «Милая моя»*

Лето. Солнце. Вуокса. По озерной глади скользит лодка, на корме сидит улыбающаяся женщина с короткой стрижкой и из-под руки смотрит вперед. Мы гребем. В фарватере следует еще несколько лодок. Это наш Шеф, наш неизменный капитан ведет за собой свою флотилию.

Шеф – это Людмила Владимировна Мишина, учитель биологии, наш классный руководитель. Шефом мы ее звали за глаза, она об этом знала и не обижалась. Нас у нее много, 30 человек, и про каждого она знает все. Кто с кем дружит, кто чем увлекается, кто в кого влюбился, все наши слабые и сильные стороны. Мы все познакомились с ней в разное время – кто-то учился у нее с 4-го класса, кто-то пришел в 9-ом, кто-то - из других школ. Для нее не было разницы – все мы были ее дети, все - свои, родные. Удивительно, но она могла собрать и «причесать» такую разношерстную компанию и привести всех к единому знаменателю! Мы стали слаженным коллективом, сплоченной компанией, кто-то сдружился на долгие годы, а некоторые создали семью.

И она стала для нас своей, родной, «классной мамой». Не просто учителем, а человеком, к которому всегда можно было обратиться за помощью, за советом, за добрым словом. Искренняя, человечная, понимающая. Маленькая женщина с огромным сердцем, в котором любви хватало на всех.

К каждому у нее был свой подход. Она не читала нам нотаций, хотя, конечно, могла отругать за дело, за проступок, но всегда билась за то, чтобы мы стали хорошими людьми. Разговаривала, убеждала, спорила, доказывала, уговаривала. Своей жизнью показывала – как надо жить, к чему стремиться. Сейчас, в эти горестные дни, мы, ее бывшие ученики, вспоминали ее и размышляли: чему мы научились сами, а чему нас научила она? Она научила нас многому, научила своим примером, через свой опыт.

Сейчас трудно представить – как она могла брать на себя такую ответственность за большую группу детей и вести их в поход на лодках. Две недели без телефонов, без связи с родителями! Это нам было весело - собрали рюкзаки, прыгнули в электричку и поехали! А ей надо было подумать обо всем: получить снаряжение, разбить всю компанию на экипажи, следить за тем, чтобы не промокли продукты, не протекли лодки, чтобы мы не потерялись в лесу и не утонули. И при этом она никогда не теряла бодрости духа, у нее не было для нас плохого настроения, она замечала все и вся и успевала вовремя погасить ссору, дать указание костровым и кашеварам и еще поиграть с нами в “Луноход”. Знают ли нынешние дети такую игру? Могут ли они представить, как их учитель ползает по поляне и пищит: «Пи-пи, я - луноход-один, я - луноход-один». И все мы валимся от хохота тут же в кучу-малу: «Я-луноход-два, я - луноход-три, я - луноход-четыре...» Но при этом не было никакой фамильярности или панибратства, ее слово было законом, приказы не обсуждались, ее решение уважали и принимали. Хотя подискутировать мы тоже любили и могли выразить свое мнение – она слушала всех, но последнее слово всегда оставалось за ней.

Школа осталась позади, «крылья сложили палатки, их кончен полет», началась взрослая жизнь, каждый повел свою житейскую лодку, как мог, иногда стремительно и легко скользя через дни и годы, иногда волоком протаскивая ее через неурядицы и сложности. Но мы всегда знали, что где-то там, на тихом берегу, у огня ее костра нас ждет бессменный капитан, наш Шеф, который знает ответы на все вопросы. К ней можно всегда прийти за советом, поплакать и поплакаться, поговорить и попеть, рассказать о наболевшем – она все выслушает, найдет правильные слова или просто помолчит с тобой, и от этого станет тепло и легко на душе. В ее доме царило умиротворение, звучали бардовские песни, было уютно и спокойно. Это и вправду была тихая гавань, где можно было хоть на время спрятаться от жизненных бурь и штормов.

Но было бы неправильно думать, что мы бежали к ней только с проблемами и горестями. Мы всегда с радостью делились своими успехами и достижениями, глубоко в душе всегда понимая, что в этом есть и ее заслуга, ее работа. Потому что она научила нас отвечать за свои поступки и держать слово, научила ответственности, научила делать свое дело хорошо и до конца. Все время задаемся вопросом – как это у нее получалось? Учить без лекций, нотаций и назиданий, без занудства и скуки.

Мы везли к ней своих детей – показать и познакомить, она помнила их имена, всегда интересовалась и их делами тоже, и это было удивительно! Сколько добра и любви вмещало ее сердце, сколько она отдавала нам! Сложно было в детстве оценить этот драгоценный дар каждому из нас, но с годами начинаешь понимать, и этот дар становится все ценнее и ценнее. Мы надеемся, нет, мы знаем, что наша любовь и внимание к ней, наши встречи за все эти 30 лет после окончания школы были для нее тоже большой радостью и поддержкой.

Мы встречались каждые 5 лет почти всем классом и старались собираться каждый год, кто может, на ее день рождения, в октябре. Или же просто так, без повода, когда кто-то нашел возможность приехать, ведь жизнь разбросала нас по городам и странам : ее ученики живут сейчас в Канаде, Финляндии, Нью-Йорке... И в этом октябре мы тоже соберемся, но уже без нее...

Нам, как в детстве, казалось, что это будет продолжаться вечно: мы будем «выпрыгивать» из своих житейских лодок, бежать к ней, останавливая и поворачивая время вспять, собираться вокруг ее костра, отогреваться теплом ее души и окружать своей любовью и вниманием. Казалось, что она-тоже вечная...

Трудно поверить и принять, что это не так. Наше детство закончилось всего через каких-то 30 лет после окончания школы, мы осиротели. Придется стать взрослыми и вести дальше свои лодки самим, без нее. Но...

Пусть бесконечно течет ее Вуокса! Мы знаем, что на том, другом берегу вечности, в тумане времени, ярко горит костер ее души, и она навсегда останется в нашей памяти этим немеркнущим светом.

Послесловие:

Этот текст я писала несколько дней, преодолевая ежечасно горестные мысли. Было очень трудно собрать в сотню строк почти 40 лет жизни, выделить главное, рассказать важное. И заканчивать не хочется, потому что, завершив этот текст, мне придется сказать ей «прощай», а это трудно, почти невозможно.

За последние дни мы пережили все: от оглушающей боли трагического известия до светлых слез благодарности и счастья, что нам так повезло в этой жизни - встретиться со своим Учителем, гордиться тем, что мы были частью ее жизни, радоваться, что она всегда была - нашей жизнью.

Ольга Корка и выпуск Людмилы Владимировны Мишиной 1990 года, Хельсинки - Вырица

Самый большой любитель всего маленького

На моем рабочем столе всегда: маленькая вазочка, привезенная в подарок из поездки по Волге, сборник стихотворений Ахматовой, по размеру чуть больше ладони, маленькие символы Нового года, расписанные под гжель.

Моё знакомство с Людмилой Владимировной произошло в теплых, душевных воспоминаниях моих мамы и папы о походах: о том, как варили кашу в котелке, ходили в самодельную походную баню, ловили фантики от конфет, искали пропавшую лодку (и нашли), смеялись всю ночь в палатке с подругами, а в наказание мыли котелки. Во всех этих воспоминаниях была Людмила Владимировна Мишина. Строгая, но чуткая учительница. Летом 2012 года мне сказали, что она и станет классным руководителем моего 10 класса.

За два года её руководства выяснилось, что я не умею правильно подметать и протирать полы, поливать и обрабатывать цветы, подсыпать землю, отмывать цветочные горшки. А чай, оказывается, необходимо было наливать в специально выделенные кружки, и, конечно, совсем не знаю Биологию.

Людмила Владимировна, я научилась. Я умею. Я знаю. У меня есть пример.

Все благодаря Вам. Спасибо!

Выпускница 2014 года, учитель биологии Ежова Мария

Никогда **мне не забыть** лаборантской кабинета биологии в нашей Вырицкой школе. Там, в этой небольшой комнате, с помощью чашки чая и твёрдой уверенности Людмилы Владимировны в том, что всё будет хорошо, решалась целая вереница наших подростковых проблем.

Людмила Владимировна Мишина владела искусством преподавания до тонкостей, была педагогом с большой буквы. Но для меня это менее значимо, чем то, что она была чрезвычайно чутким человеком, который буквально умел понять каждого без слов. Своей главной задачей как педагога Вырицкой СОШ №1 она видела том, что всегда протягивала руку помощи в любых житейских испытаниях, встречавшихся на пути её учеников.

Чрезвычайно тяжело писать данную заметку о Людмиле Владимировне в прошедшем времени. Она ушла от нас безвременно и внезапно, а я до сих пор чувствую, как она пожимает меня за запястье, слегка потряхивая его, в своей манере, убеждая, что всё наладится. Она оставила нам своё чёткое убеждение о том, что надо любить и беречь природу и наслаждаться каждой минутой общения с близкими тебе людьми.

Выпускница 2014 года, фармацевт Сиротина Елизавета

Людмила Владимировна... **Навсегда Вы останетесь с нами**, с Вашими учениками, с Вашими коллегами, с Вашими друзьями. **Навсегда останетесь в сердце.** Так получилось, что сами того не ведая, Вы очень сильно повлияли на мою жизнь. Я прошла с Вами три лодочных похода по Вуоксе, полюбив и этот озёрный край, и братство экипажа, и «щмящее чувство дороги, где ветер рвёт горизонты и раздувает рассвет». Вы всегда оказывались рядом, когда было трудно, поддерживали, направляли. Не всегда разделяя Ваши слова, теперь понимаю, насколько они были верны. Вы учили простым, но очень важным вещам, таким как коллективизм, ценность человеческого общения, уважение к родителям, любовь к родине.

Подаренные Вами книги «Эверест» и «100 маршрутов по горному Ставрополю», ставшие настольными, продолжают вдохновлять, дарить жизненные силы, как это всегда умели делать Вы. Теперь эти книги - память о дорогом человеке. Спасибо Вам за всё!

Учитель истории и обществознания Еремина Н.Ю.



«Чайная компания»

Наша маленькая «Чайная компания» сложилась, как мы думали, сама собой уже много лет назад. И только сейчас, когда Л.В. Мишина ушла от нас, сначала на пенсию, а теперь навсегда... мы поняли, что она была душой этой компании, в которой собрались совершенно разные по возрасту и характеру люди.

Людмила Владимировна объединяла нас, как хорошая мама объединяет семью. Она никогда не оставалась равнодушной, настраивала нас на позитив своим юмором и умением перевести стрелки с мелочей на что-то более глобальное, на то, без чего действительно было бы плохо. Она помогала и морально, и материально, если кто-то из нас в этом нуждался, а сама почти не жаловалась. Как жаль, что из жизни уходят такие хорошие люди. И как много их уже ушло.. Но именно эти хорошие люди продолжают жить в наших сердцах и в нашей памяти.

Мы любим вас, и не забудем, пока живём.

Хараузова Н.В., Хоменко А.Г., Филатова С.А., Хрусталёва С.В.

Я благодарю судьбу за то, что она послала мне такого замечательного человека, как Людмила Владимировна. Я влилась в «маленькую чайную» компанию зимой 2014 года и сразу поняла, что я как дома. Судьба так сложилась, что моя мама живёт от меня далеко, и Людмила Владимировна стала для меня тем человеком, к которому я могла прийти в трудную или радостную минуту своей жизни.

Мне с ней было так легко и тепло, как в детстве... дома. Я рада осознавать, что у меня был такой надёжный и близкий человек, на чью помощь я могла рассчитывать каждый раз. Погасло большое пламя костра нашей «чайной» компании, но мы будем поддерживать огонёк в память о Людмиле Владимировне.

Помню. Люблю. Скучаю.

Учитель математики Величко А.А.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ - РАЙ ИЛИ АД ?!

Дистанционное обучение. Это рай для меня, как для учителя. Утром в семь часов не встала - завтрак не приготовила - пижамку не сняла - в школу не пошла. В 8.45 голову от подушки оторвала и нажала кнопку "отправить всем" - все, урок начался. И все работают. А я, потягиваясь, выпиваю чашечку кофе, неспешно включаю компьютер и злорадно приступаю к проверке домашнего задания...

Дистанционное обучение. Это ад для меня как для мамы. В 8.45 ты не привез детей в школу - не избавился от них на целый день - не спокойно пьешь кофе в тишине.... Ровно в 8.45 все мессенджеры взрываются: задание по русскому, задание по математике, проект по истории, пошив игольницы по технологии. Вскрываю, включаю компьютер, одному ребенку настраиваю чат в планшете, другому подключаю зум, третьему ... ой, третий, слава Богу, на работе. Хотя нет, это точно третий. Как бы на работе. Дистанционно. Мне кажется, дистанционка - это жизнь наоборот, наизнанку. Жизнь обескровленная. Ты сжал время: ты убрал сборы в школу, ты убрал дорогу туда-сюда, ты убрал ненужные пререкательства в классе по поводу дисциплины, ты убрал small talks – маленькие и, кажется, пустые разговоры ни о чем с учениками. Ты оставил только суть – урок, проверка домашнего задания, коммуникации по делу. Но, оказывается, что ты убрал живую эмоцию, ты убрал пусть и минутный, но разговор глаза в глаза, возможность на малую толику времени вникнуть в жизнь другого человека, обменяться человеческим теплом и улыбкой, и даже смайлики в чате ее не компенсируют. (Наверное, однажды роботы и технологии заменят объяснения у доски и закрепление учебных навыков. Но самым ценным все-таки останется человеческое участие. По крайней мере до тех пор, пока мы - люди... Иными словами – я скучала).

Учитель английского языка Якубенко О. Е.

ты со своей страницы заходишь?

Ваня 15:39
С отца

Мария 15:39
это нельзя сделать со страницы родителей

нужно со своей

ты мог инструкцию прочитать?

Ваня 15:39
Я не знал что у меня есть своя страница

"А как нам узнать оценку?", и мой любимый вопрос (мне, учителю математики!) : "А как делать упражнение №53 по русскому языку?". Далее шла проверка работ, присылать которые дети начинали уже с утра ,а заканчивали -только вечером. Откладывать было нельзя: пока найдешь работу, откроешь фото, приблизишь, разберешь, что там написано, ответишь, что фото плохого качества и нужно прислать новое... Муж ходит по дому на цыпочках, кот забился в угол и старается не попадаться на глаза хозяйке. Периодически мне подсовывают еду и убегают в другую комнату.

Отлично!...Все работы проверены, оценены, комментарии к ним написаны и высланы. Теперь нужно проанализировать: какие конкретно проблемы у ребят, почему именно они, как восполнить пробел в знаниях? Я сразу решила, что вести уроки в зуме, скайпе или другой программе - не вариант. Доски у меня дома нет, а устно многое не объяснишь-не та специфика предмета. Поэтому я стала записывать видео в формате "вид сверху", где на листке бумаги пишу все то, что писала бы на доске, попутно комментируя и объясняя материал. Видео нужно снять , а с первого раза не получается: то кот прыгнет, то я запнусь, то скажу не то или напишу непонятно, нужно пере-нимать. Это еще примерно 1,5 часа. Далее видео нужно смонтировать, выложить в ютуб, дать ссылку на него.

Смотришь на часы - без малого три ночи. Скоро начнутся звонки. Периодически звонят и преподаватели - кто-то не прислал домашку, кто-то не подключился к видео-конференции - со всеми нужно разобраться, чтобы потом все дети получили свои оценки. У некоторых нет технической возможности, у кого-то не работает Интернет. На второй неделе стало проще. Ребята уже знали, что, куда, кому скидывать и где искать задания. Времени стало уходить чуть меньше. Я бы не хотела повторять такой эксперимент в таких же условиях. Очень жаль, что теперь о дистанционном обучении у всех педагогов негативное мнение. Отдельно ДО может существовать в старшей школе по определенным предметам, в высших учебных заведениях. В школе же ДО будет прекрасной "добавкой" к очной форме обучения. Но для этого нужно технически подготовить и учителей, и детей.

Учитель математики Хоменко Е.Г.

Мария 1 мая в 16:06
Таня, у тебя не выполнено ни одно ДЗ по биологии. Жду

Таня 1 мая в 16:07
Хорошо

Таня вчера в 12:56
Дз на 17.04.20

Мария сегодня в 10:40
ТАНЯ, КАКИЕ ОТДЕЛЫ МОЗГА????

МЫ ПРОХОДИМ БОТАНИКУ.

МОЗГ ПРОХОДЯТ В 8 КЛАССЕ.

У нас 17 апреля даже урока по расписанию нет.

Андрей 15:54
А можете тест посмотреть, у меня больше правильных, я могу прислать или ответы

Сначала было мало понимания того, как организовать работу, т.к. не хотелось чтобы дети тратили много времени перед компьютером ещё и по моему предмету. Первое, что я попробовала дать детям, это небольшой комплекс, направленный на развитие всего организма, и при помощи изменения количества подходов дети могли бы контролировать удобную для них нагрузку. Для получения оценки дети должны были прислать видео или фото выполненных упражнений. Но не пошло....ответ был только от 3-х учеников, а оценки надо ставить всем. И тогда я ввела гугл-тесты для самых ленивых, запись упражнений в тетрадь. Главной сложностью было убедить, мотивировать учеников к выполнению, т.к. не было прямой связи с ними. На сообщения реагировали не все. Удивило, что отличниками на дистанционном обучении стали ответственные и исполнительные ученики, а не сильные и способные выполнить нормативы в обычном уроке. В общем, дистанционное обучение мне не понравилось.

Учитель физкультуры Быковская М.В.

Я предпочитаю не вспоминать тот период своей жизни)))
Учитель биологии Артемчук Н.В.

Дистанционное обучение имеет место быть в школьном курсе, и в случае вот таких условий, как ,например, с карантином в прошлом учебном году. Далеко не все учителя смогли с легкостью перейти на дистанционную форму обучения. Я считаю, что для подобного вида обучения необходимо иметь знания о принципах перехода с очных занятий в занятия "онлайн", а для этого следует проходить регулярные курсы работы в сети Интернет. Для меня лично переход в дистанционную форму не составил труда, так как я хорошо разбираюсь в онлайн-системе: составляются интерактивные задания, красочные, анимационные; интересно и важно, что каждый проходит эти задания самостоятельно. Также можно проводить уроки в онлайн-формате, например, в ZOOM или на сайте УЧИ.РУ, включать детям презентацию, лично рассказывать тему, а конце урока -тест по изученному материалу. Дистанционная форма обучения очень интересна и многогранна, если ее правильно использовать.

Учитель начальных классов Вдовина В.А.

Однажды ученик Федькин прислал скриншоты теста одноклассницы и написал, что он прошёл его сам, и у него максимум баллов! А я по времени на скриншоте вычислила, чей это был тест... Автор вообще об этом не знала и скриншоты другому человеку отправляла.... Потом этот Федькин меня на 3 месяца в черный список занес))))))... И поэтому я научилась делать такие вариации тестов, чтобы дети даже по скриншотами списать не могли (потом сама запуталась в правильных ответах)))))) Но ребята реально друг другу правильные ответы накидали....а я условие в задачах поменяла....и одна девочка тест отправляла с неправильными ответами несколько раз-все никак не могла понять, почему на двойку.... А еще Савелий прислал домашнюю работу, а я ему говорю, что такого не задавала... А он - Лобзов сказал, что задавали. А я ему и говорю, что Лобзов у другого учителя... **Учитель информатики Закревская Е.И.**

Дистанционное обучение, честно говоря, пришлось мне не по душе. Главным его минусом стало отсутствие живого общения с ребятами. Для меня очень важно поддерживать обратную связь со своими учениками и знать реальное качество их знаний. Не было возможности хорошо проверить знания детей, а письменные работы не давали гарантии, что ребёнок усвоил написанный им материал. Плюс ко всему необходимо было проверить большое количество работ, которые присылались во всех источниках, начиная с электронной почты и заканчивая индивидуальными беседами классов. Но, тем не менее, те дети, которые хотели учиться – учились и получали знания. Подтверждение этому-результаты сдачи ЕГЭ по обществознанию учениками 11 класса.

Учитель истории и обществознания Степанова А. А.

Ирина 23:27
Доброй ночи,коллега! Вы тоже на работу? (ред.)

При переходе на дистанционное обучение самым сложным для меня было справиться с потоком информации, которая просто была необходима для того, чтобы понять потребности и возможности родителей, включить в процесс всех детей и родителей.

Помимо отсутствия живого общения и потери той самой волшебной энергии урока, сложностей добавила техническая сторона.

Были и приятные моменты, например, когда первый раз в онлайн-формате встречаешься с детьми, видишь, как они рады этой встрече и как быстро они разбираются со всеми техническими сложностями.

Хотелось сохранить доверительные отношения с детьми – им тоже непросто. Они делятся со мной своими мыслями, иногда пишут личные сообщения.

При переходе на дистанционное обучение нагрузка на учителей возросла, но в данной ситуации есть и плюсы: опыт работы с разными видами цифровых ресурсов, которые, безусловно, необходимо включать в современный урок, опыт проведения онлайн-уроков теперь можно использовать в работе с ребятами, которые по какой-либо причине не могут присутствовать на занятиях.

Учитель начальных классов Голошумова Е. В.

Людмила 10:46
Доброе утро! Она не сделала дз,мне ее не заставить было. Вы пожалуйста поругайте ее.

Дистанционное обучение – ужасная форма обучения. Во-первых, огромные временные затраты и низкая результативность. Во-вторых, отсутствие необходимого прямого визуального контакта, возможности вносить коррективы в работы, а так же помогать в выполнении работы. Предмет связан с огромным количеством нюансов в плане работы с материалами, инструментами, а так же применением различных техник. Важный момент – невозможность проконтролировать выполнение работ самим учащимся, что приводит к снижению уровня навыков и знаний.

Учитель ИЗО и черчения Абрамов В. Ю.

Egor 21 мая в 13:23 в География. Дистанционное об

почему если в первом триместре 4 во втором 4 а в третьем 3 то итоговая 3??

2 КОММЕНТАРИЯ Сначала старые

Олеся Удальцова
Для начала поздоровайся. Потом вежливо спроси. А потом я тебе отвечу: где ты был два месяца? Почему работы присланы сейчас только? У меня таких как ты, миллион. Поэтому жди. Вопросы есть?
21 мая в 16:35 Ответить

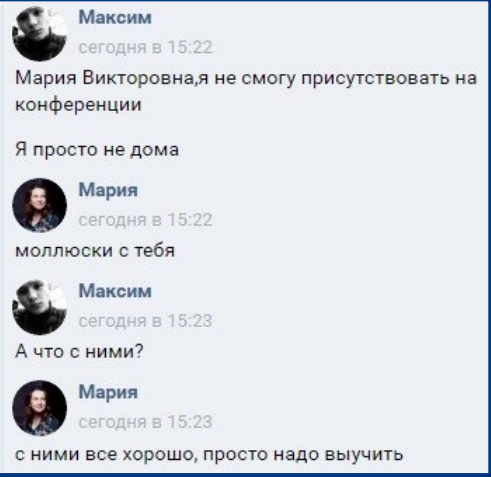
Egor
вопросов нет, жду

Дистанционное обучение имеет право на существование только как дополнение к привычному очному образованию. Невозможно заменить живое человеческое общение (учитель-ученик) общением посредством монитора! Для старших классов ДО возможно как факультатив, дополнительные по некоторым предметам. Для начальной школы ДО категорически противопоказано!

Учитель начальных классов Пилипенко О.В.

9 «Б» КЛАСС

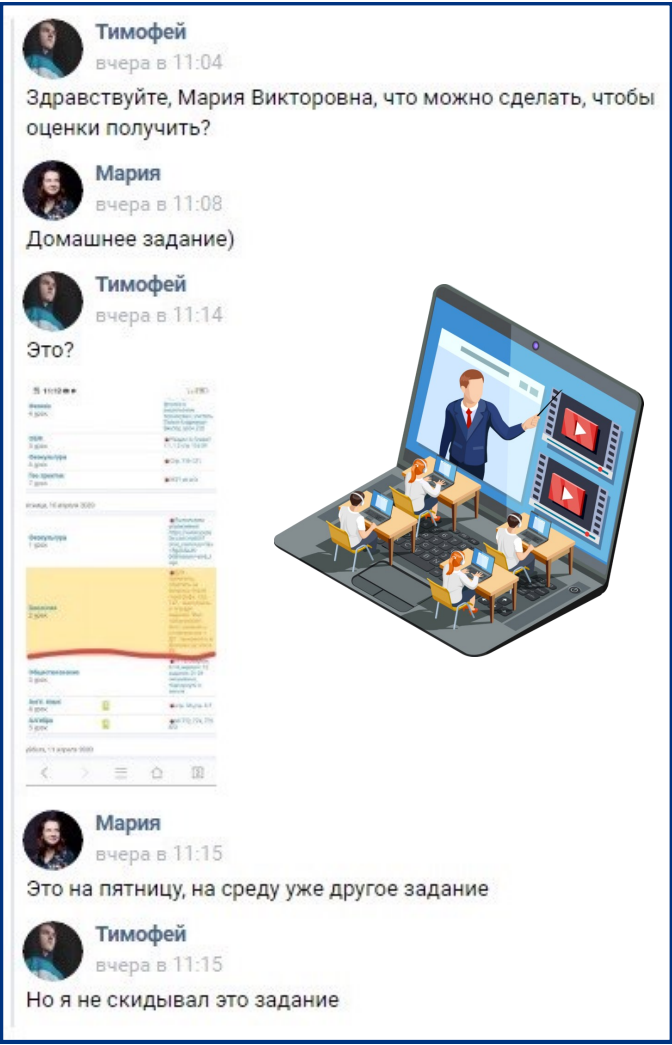
- все было как обычно, ничего удивительного: мы так же учились, делали уроки и готовились к занятиям. Мне понравилось, что можно было вставать, во сколько хочется, делать уроки, когда удобно
- по началу мы не могли разобраться, как это все работает
- мне понравилось! Домашних заданий стало меньше, а хорошие оценки получать проще. Правда, одноклассников не видел почти два месяца, одному дома как-то скучно
- классно, что не было четкого расписания, можно было спать дольше обычного и в любой момент пойти погулять. Но и нагрузка увеличилась-я не всегда все успевала
- запомнилось, как мы все сидели в zoom. Удивило, что домашних заданий стало гораздо больше, но делать их получалось быстрее, и можно было пересдать
- учиться дома оказалось комфортнее, правда, материал усваивался сложнее...
- запомнились конференции по биологии, где мы общались не только по теме урока. Дистанционно успевали проходить гораздо меньше материала, чем в школе
- такой формат обучения оказался чем-то новым и для учеников и для учителей. Мы – первопроходцы! Порадовало, что не надо тратить время на дорогу в школу – появилось больше возможностей для досуга
- не ожидал, что это продлится так долго: очень тяжело учиться, не получая живой звуковой информации от учителя, его многократных подробных объяснений. Понравился подход к обучению педагогов по русскому языку, истории, обществознанию
- запомнилось, как я опоздал на проверочную работу на 2-3 часа ,но все равно смог ее сдать и даже получить неплохую оценку
- очень запомнились мои хорошие оценки!
- очень понравилось учиться в комфортной домашней обстановке, но выполнять такой объем заданий к точно к установленному сроку очень тяжело
- было неудобно писать домашнее задание, фотографировать его и отсылать в дневник.ру или в личные сообщения учителю. Не было строго расписания и режима, а это очень расслабляет. Но благодаря дистанционному обучению я закончила год хорошисткой!
- нас завалило учебой: задания по классной работе, домашняя работа, онлайн-уроки, постоянные долги, недосып и сбитый режим дня. Большие объемы работы снижали какой-либо стимул учиться. Это был очень сложный, но хороший опыт!
- на дистанционном обучении было очень просто заработать хорошую оценку, и это, определенно, произвело впечатление и вызвало интерес. Почему бы не улучшить свою успеваемость на пару-тройку оценок?! Запомнились видеоуроки Ежовой М.В., Кудряшовой М.И. Увлекательно было работать с Лачиновой И.Л., тут даже тесты вызвали интерес. Мы и стихи сдавали : записывали на видео с закрытыми глазами
- на дистанционке я наконец-то стал высыпаться. Но для такого формата обучения я слишком ленив: изредка делал уроки, много играл и даже кажется слегка деградировал... Больше дистанционного обучения не хочу
- я высыпался, все успевал, улучшил оценки за счет выполнения домашних заданий. Но я не мог пообщаться с друзьями лицом к лицу и не мог заставить себя выучить тот объем материала, который дают учителя, так как никакого контроля над собой не ощущал
- к урокам в zoom пришлось привыкать. Не понравилось изобилие домашних заданий и отсутствие «движки»
- запомнилось, как не всегда легко получалось зарегистрироваться во всех нужных приложениях. А в целом меня все устроило
- запомнились уроки через приложение zoom. Это не очень удобно, тяжело воспринимать информацию через экран телефона



Дистанционное обучение. Ну, что ж. Нет ничего невозможного. Мы начали! Первая видеоконференция проводилась с нынешним 7В. Было любопытно, как это все работает. На удивление, все получилось: с папами, которые искали, где настраивается звук; с мамами, любопытно заглядывающими к нам из соседних комнат; с младшими братьями и сестрами, которые тоже непременно хотели всех поприветствовать. В общем, глаза бояться, а руки делают. **Дистанционка - про дисциплину, про опыт, про новые навыки, про самостоятельность!**
Учитель английского языка Исаева А.А.

9 «А» КЛАСС

- мне понравилось самостоятельно составлять график дня. У нас было неограниченное количество времени для выполнения задания
- можно было распределять время выполнения уроков на весь день. Но если в школе на уроке могут и не спросить домашнее задние, то здесь его нужно обязательно сдать для получения оценки. Очень многое зависит от технического оснащения (компьютер, доступ в интернет)
- на дистанционке появилось больше времени для общения с родными. Не было жестких звонков и расписания уроков. Правда, совсем испортился распорядок сна и дня
- приходилось действительно вникать в материал, разбирать новое, учить, а не отсиживаться на последней парте. И это все при том, что дома не хочется делать ни-че-го! Очень, очень трудно заставить себя что-то делать!!!
- дома уж точно не забудешь и не потеряешь учебники! Для многих это более удобный формат обучения, и редкие проблемы с подключением - не беда!
- учитель не может в полной мере передать материал дистанционно, поэтому увеличивается объем домашних заданий!
- приходилось самостоятельно разбирать большое количество материала
- сложно, когда так долго вживую не общаешься с одноклассниками и учителями. Нечему объяснить непонятный материал
- дома находиться было гораздо безопасней – меньше риска заражения. Но некоторые темы совсем не усваивались, а задания нужно было высылать в ограниченные сроки
- в zoom учителя могли сами отключать микрофоны тем, кто мешал вести урок, поэтому нет гула и посторонних разговоров
- на дистанционном обучении я была не только в школе, но и на спортивной секции по карате. У нас проходили видео-конференции, где мы тренировались, отрабатывали удары, ката и еще много всего интересного
- моя мама – учитель, и мне со стороны был очень хорошо видно, как учителю сложно выстроить урок по видеосвязи. Платформа zoom абсолютно непригодна для обучения!
- удивило, что самоизоляция затянулась так надолго. Не скажу, что воспринимать информацию через экран телефона было удобно



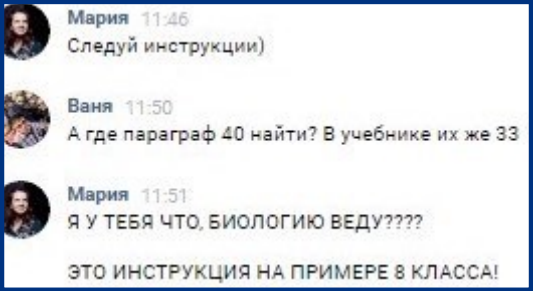
10 КЛАСС

- удивило, что уроки можно проводить даже через «Вконтакте». Мне нравился такой формат, но порой возникали неполадки с отправкой домашней и классной работы
- сразу после видеоуроков мог мастерить поделки из дерева. Очень скучал по школе...
- мне запомнилось, как учителя составляли тесты в интернете – они были интересными и достаточно сложными. Очень нравились уроки Алины Анатольевны по истории! Но объем домашнего задания увеличился в 2 раза...
- меня удивило терпение и полная отдача учителей в сложившейся ситуации. Я могла отправить работу поздно ночью и получить ответ буквально через 5-10 минут. Учителя находились на связи с нами 24/7! На выполнение заданий я могла потратить столько времени и сил, сколько мне нужно, за счет этого я подтянула свои оценки. Правда некоторые задания мне казались абсурдными... Видеоуроки Степановой А.А., Ежовой М.В., Радинской Л.Д. были наполнены атмосферой настоящего урока ,и нередко в них присутствовал юмор. Жаль, что не все учителя проводили конференции

- мне не понравилось дистанционное обучение. Само присутствие в школе уже является хорошим стимулом учиться. Во время дистанционки было очень мало теории, в чем, по мне, основная суть образования
- удивило, как быстро учителя освоили интернет-программы. Запомнилось, как все жаловались на огромное количество домашних заданий, хотя их задавали столько же, как и обычно.
- помню как проспал занятие по обществознанию... Встал, приготовил завтрак и был уже готов его съесть, как мне приходит сообщение, что на обществознании была проверочная, на которую давалось только 40 минут. Я, сидя в халате с чашечкой кофе, «подлетел» с кровати и начал делать задание, хоть уже и оставалось минут 20... Мне очень нравилось вставать утром и читать, что видеоконференции не будет!
- не получал всю информацию с уроков – проходило пользоваться доп. материалами
- мне было очень интересно заниматься дома и общаться по интернету
- мне запомнились уроки в zoom, на которых я почти не была
- с утра до позднего вечера делала домашние задания и даже не замечала, как летит время
- плохо работал дневник.ру и zoom: то не работает, то обновляется, то сервер перегружен...
- мне не понравилось, что учебный материал приходилось изучать самостоятельно
- меня удивила, отчасти, плохая организация дистанционного обучения. Учителя проверяли мои работы очень долго. Не понравилась плохая обратная связь
- очень непривычно делать большое количество заданий самостоятельно. Некоторые учителя давали материал полностью на самостоятельное изучение, не объясняя и не помогая нам

11 КЛАСС

- дистанционное обучение в школе было хорошо организовано, мне понравилось. Я могла самостоятельно распределять время, а видеоуроки оказались очень запоминающимися
- мне не понравилось учиться дистанционно. Материал плохо усваивался и вообще ничего не запоминалось. С одной стороны, мы перешли на новый уровень обучения: компьютерные технологии, новые методы, но это никогда не заменит живого урока
- понравилась организованность. Домашние задания были расписаны далеко наперед, а сроки выполнения увеличены. Можно было сдать работу намного раньше или позже
- мы оказались полностью предоставлены сами себе. Для того, чтобы сделать домашнее задание, надо было самостоятельно изучить материал. И от того, насколько углубленно, тщательно или поверхностно ты его разберешь, полностью зависела оценка за д/з
- мне ничего не понравилось в период дистанционного обучения. Ни один урок в итоге не был нормально закончен из-за временных ограничений в zoom
- в любом мероприятии есть «+» и «-», но в дистанционном обучении минусов явно больше
- дистанционное обучение стало для меня неким переломным моментом. Я вынесла для себя много жизненных уроков, стала больше ценить общение со школьными товарищами и учителями, обрела огромное количество времени для саморазвития
- меня удивило то, как много, оказывается, работы мы проделываем на уроках, потому что на дистанционке все пришлось делать самостоятельно и дома
- не нужно было ходить по скользким холодным улицам. Все просто: работаешь – и отправляешь учителю. Да, бывают проблемы с Интернетом, но двойки во время дистанта не ставили
- оказалось, что можно лежать в кровати, подложить под ноги ноутбук и при этом «сидеть» на уроке (я так, конечно же, не делала), а курьезные ситуации случаются и в «нереальной» жизни. Дистанционное обучение дало прекрасную возможность для развития самодисциплины (чего я тоже, конечно же, не делала)
- самый приятный плюс - во время урока можно было вкусно покушать!
- учиться онлайн интересно и необычно, нет ограничений по времени, больше свободы
- в школе есть четкие разграничения между работой в классе и домашним заданием. Дома все сливается в одно, постоянно что-то отвлекает, и появляется ощущение, что задают слишком много
- удивило, насколько быстро и должным образом была организована работа всех электронных платформ
- запомнились душевные уроки, наполненные домашней атмосферой и уютом
- для меня самое тяжелое во время самоизоляции – это запрет на выход из дома просто так. Но дома можно было уделить больше времени любимому хобби и спорту
- во время карантина мое эмоциональное состояние стало гораздо лучше: мне не надо было рано вставать, я могла заниматься свои хобби



На столе передо мною много фотографий, аккуратно разложенных по событиям, людям, годам – это фотографии моего учителя. Рассматривая эти снимки, понимаешь, что, уходя из жизни, каждый человек остаётся в этом мире в воспоминаниях о нем, в фотографиях, в личных вещах.....

Годы идут, и вся жизнь помещается в стопке фотографий. У кого-то эта стопка поменьше, у кого-то - побольше.

20 лет назад я окончила нашу Вырицкую среднюю школу. Пару лет назад, по воле случая, оказалась в незнакомой мне квартире, зайдя в которую, я увидела развешенные картины на стенах. И вопрос произнесся мной сам по себе: «А кто здесь жил?». «Уёмов Александр Алексеевич», - услышала я в ответ. «А ведь это мой учитель.....»

Я огляделась... Скромная квартира, чисто убрана, аккуратно расставлены на своих местах вещи. Ощущение, как будто время остановилось, и ты попал в квартиру – музей, где все сохранилось от хозяина дома: барельефы, книги, стопки рисунков, чертежей, архивы работ учеников, красиво скомпонованные картины по стенам. И как-то от всей души захотелось, чтобы эти картины увидела не только я. Возникла идея организовать выставку его работ.

Александр Алексеевич преподавал в нашем классе черчение. Высокий, седовласый мужчина, всегда(!) в интеллигентном костюме – тройке. Он ассоциировался у меня не со школьным учителем, а с преподавателем ВУЗа. В его кабинете всегда был порядок, на стенах гармонично развешены плакаты с чертежами, рисунками, шрифтами, учебными материалами. Он всегда готовился к своим урокам. На столе лежали тематические материалы с зарисовками от руки, какими-то пояснениями и было видно, что человек очень любит свой предмет.

К сожалению, в школе многие дети не понимают, зачем им в жизни понадобится тот или иной предмет. Часто по-детски глупые и порой жестокие школьники подшучивали над учителем, а мне всегда было за них стыдно, ведь имея родителей – педагогов, я с детства понимала, какой это колоссальный труд – быть учителем! И когда приходилось повышать голос на учеников, было заметно, как в силу своего воспитания и скромности было трудно Александру Алексеевичу ругаться. Жаль, что только спустя годы большинство из нас оценивает своих учителей.

И вот сейчас, смотря на фото и картины своего педагога, я с прискорбием понимаю, как много мы не знаем о людях, окружающих нас! Мы часто воспринимаем людей сквозь призму официальности, норм, правил. Мы совсем не знаем друг друга, не знаем, чем увлекается, интересуется человек вне общества.

Александр Алексеевич был увлечен своей профессией и хотел делиться своими знаниями с учениками. Сколько детей он выучил за годы работы в школе, ведь он проработал более 20 лет! Одним школьникам он запомнился, другим - нет. И пусть воспоминания о нем будут только хорошими!

Выпускница 1999 года, депутат Вырицкого городского поселения Ушакова О.В.



Вспоминая Александра Алексеевича Уёмова, невольно перемещаешься в то далёкое прошлое России, где важными добродетелями считались благородство, трудолюбие и честь. Даже своим внешним видом он выделялся, одетый в костюм-тройку, всегда при галстуке. Никогда не повышал голос и не ругался на своих учеников, несмотря порой на достаточно тяжёлую в эмоциональном смысле работу в школе. Я запомнил Александра Алексеевича настоящим русским интеллигентом, человеком скромным, творческим и глубоко порядочным.

Выпускник 9 класса 1999 года Логвинов Михаил

Выставка картин Уёмова Александра Алексеевича “ЖИЗНЬ В ЭТЮДЕ” 1-15 октября 2020 года



**Выставка приурочена
ко Дню Учителя и ко дню памяти Уёмова А.А.**

**Вырицкая детская библиотека
пгт. Вырица, Коммунальный проспект, дом 11**



БЕГОМ ОТ КОРОНАВИРУСА

Коронавирус сильно повлиял на многие аспекты жизни людей. Меня он тоже не обошел стороной, только положительной – я начал заниматься бегом.

Когда школа перешла на дистанционное обучения, сразу появилось много свободного времени. Я не был готов к такому повороту, и поэтому большинство времени проводил за гаджетами. Но в один апрельский день я подумал, что карантин - это прекрасная возможность привести себя в хорошую спортивную форму. Мой выбор сразу же пал на бег, так как муж моей сестры, Денис, уже давно занимался именно этим видом спорта.

Я решил начать с не очень больших дистанций, примерно 2-3 км. Бегал я 2-3 раза в неделю. Моим тренером стал именно Денис. После нескольких месяцев занятий стал виден прогресс, и нагрузка начала увеличиваться. К августу я был готов бежать на соревнованиях.

9 августа я участвовал в забеге на 10 км в Санкт-Петербурге. Мероприятие называлось «Полумарафон “Северная столица”», а кросс в 10 километров был сопутствующим. Я неплохо пробежал, но моя подготовка немного подвела - сбой произошёл из-за боли в животе. На этих соревнованиях я был самым молодым участником. Мой результат - 59 минут и 46 секунд. Я выполнил свою задачу на этих соревнованиях. Мне очень помогла поддержка семьи и Дениса, который бежал полумарафон вместе со мной.

Следующей целью стал забег в 10 километров в Москве. Я начал усиленно готовиться к нему. Забег в Санкт-Петербурге показал, что я был не очень готов в плане выносливости. Дистанция, которую я пробежал на тренировке, увеличивалась до 7-8 километров. После месяца тренировок я с родителями и Денисом поехал в Москву. Мы прибыли туда за 2 дня до соревнований. За день до самого забега я встал рано и преодолел 4 километра, чтобы организм приспособился к утренней нагрузке.

И вот наступил тот самый час - час забега. Из-за коронавируса люди стартовали в кластерах. Они определялись желаемым конечным временем пробега участников от А кластера до J кластера. Всего участвовало 30 000 человек. Я стартовал в кластере F. Забег начался. На первых пяти километрах у меня был хороший результат, и я чувствовал себя хорошо. Следующие 5 километров я бежал что есть мочи. Мой результат - 55 минут 13 секунд! Это был серьезный успех для меня. После этого я подбадривал Дениса, который бежал марафон (42,2 километра). В финале соревнований всем участникам вручили медали, на которых можно было написать свое имя, а также свой результат. Мы оба очень хорошо пробежали, и остальные дни провели в приподнятом настроении, гуляя по Москве. Я очень благодарен своим родителям, которые сильно поддерживали меня во время забега.

Для меня карантин стал некой отправной точкой в моем пути. Занятия бегом, участие в соревнованиях положительно повлияли на меня. Я призываю всех людей хотя бы 2 раза в неделю выходить на пробежку. Это не очень сложно, но даже такие нагрузки окажут на вас хорошее влияние. Когда бежишь долго, часто бывает такое, что ты начинаешь задумываться о насущных вопросах жизни. Бег выступает, своего рода, медитацией.

Ученик 10 класса Галов Даниэль



Над выпуском работали:

Кудряшова М.И., Кудряшова Е.В., члены кружка «РИТМ»

ПУТИ НАШИХ ВЫПУСКНИКОВ

Абрамов Александр

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения - платно

Алькин Кирилл - Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина - платно

Андрюшина Елизавета - работает

Бабодей Юлия - Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологий при СПбГУ - платно

Баланцева Анастасия

Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологий при СПбГУ - платно

Барабина Ульяна - Санкт-Петербургский государственный аграрный университет - бюджет

Бирюкова Мария

Санкт-Петербургский государственный университет морского и речного флота им. С.О.Макарова - платно

Васильева Вероника - СПб ГБПОУ "Петровский колледж" - бюджет

Высоцкая Наталия

Санкт-Петербургский государственный аграрный университет - платно

Гурьев Никита - БГТУ Военмех им. Д. Ф. Устинова - бюджет

Иванова Алена

Санкт-Петербургский университет профсоюзов - платно

Иванова Елизавета - БГТУ Военмех им. Д. Ф. Устинова - бюджет

Калябина Валерия

Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики - платно

Кириллова Пелагея Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина - платно

Кононов Дмитрий

Санкт-Петербургский государственный педагогический университет им. Герцена - платно

Кузнецова Анна - работает

Кулешов Дмитрий

Санкт-Петербургский государственный университет авиационного приборостроения - бюджет

Петуховская Анастасия

Колледж управления городской средой, градостроительства и печати - бюджет

Платонова Арина

Санкт-Петербургский государственный университет морского и речного флота им. С.О.Макарова - платно

Позиненко Полина - ГБПОУ Медицинский техникум №2 - бюджет

Романович Ксения

Ленинградский государственный университет им. А.С.Пушкина - бюджет

Романович Серафима

Санкт-Петербургский университет профсоюзов - бюджет

Рудина Валерия - работает

Свиридова Анастасия

Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет "ЛЭТИ" им. В.И. Ульянова (Ленина) - бюджет

Тиссен Екатерина - Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина - бюджет

Шевакова Элеонора - работает