

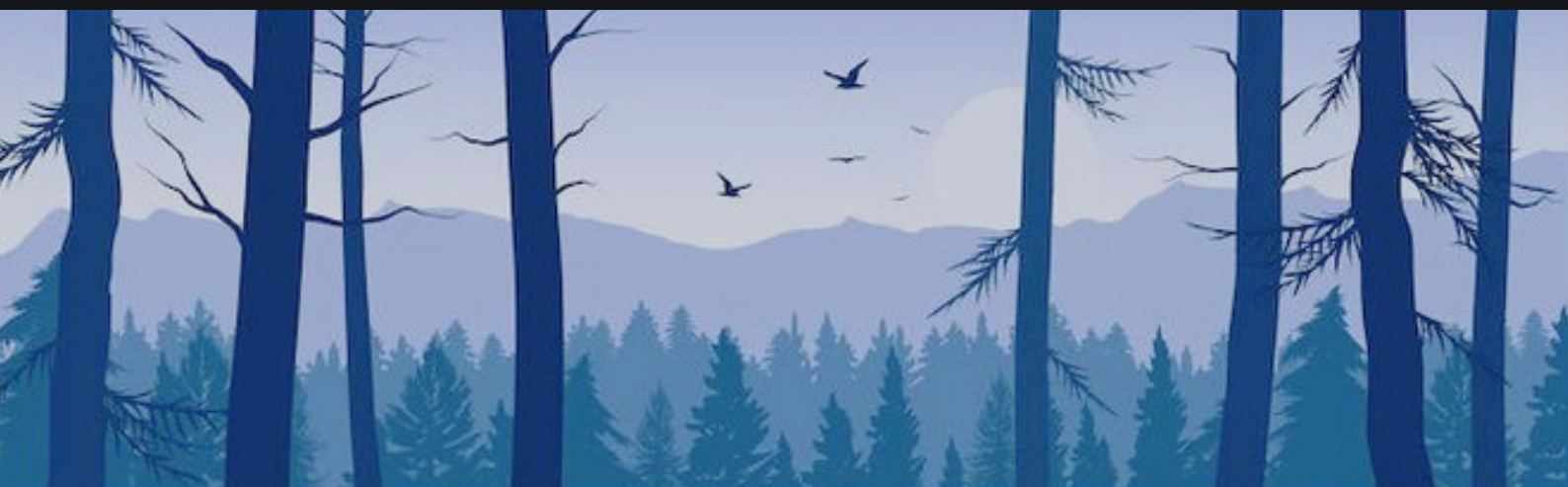
ГБОУ СОШ №18 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ

ВЫПУСК №3 (3), ФЕВРАЛЬ 2022

# √ VERBUM

СМОТРИМ В КОРЕНЬ

ТЕМА НОМЕРА:



ПАДАЛ  
ПРОШЛОГОДНИЙ  
СНЕГ...

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

# РЕДКОЛЛЕГИЯ

Эмилия Жиренкова - ответственный секретарь

Редакторы:

Анастасия Абрамова

Владимир Архипенко

Арсений Струлев

София Мишанова

Диана Сахон

Элина Вильнер

Эмилия Жиренкова

Михаил Атласов

Андрей Песоцкий

Юрий Златогорский

Составитель:

Егор Тюксанов



- 05 Слово редактора
- 06 Новогодние традиции Испании. *Анастасия Абрамова*
- 08 Зимние Никольские ряды. *Михаил Василенко*
- 10 Как устроены школы в разных странах? *Арсений Струлёв*
- 15 Великий математик Рене Декарт. *Маргарита Соловьёва*
- 16 Физика легко и интересно. *Владимир Архипенко*
- 20 Гаджеты и современный человек. *Эмилия Жиренкова*
- 22 Подкасты на неделе. *Михаил Атласов*
- 23 «Лучшее начало дня – чашка кофе в тишине».  
*Интервью со Светланой Владимировной Мерковской*
- 27 Эффект Матфея. *Глеб Говорин*
- 28 Стихотворение про школьника. *Элина Вильнер*





# VITA BREVIS, ARS LONGA

Всем привет!

Вы читаете новый выпуск журнала Verbum. Он должен был выйти в феврале, а выходит в мае. Но, как говорили древние, *vita brevis, ars longa* — жизнь коротка, наука и искусство вечны.

По традиции мы начинаем выпуск с латинского афоризма, который, как нам кажется, созвучен моменту выходу журнала. Кроме того, для нас это способ сказать себе: не вы первые сталкиваетесь с такой бедой, у древних греков и древних римлян тоже были трудности.

Итак, Гиппократ — знаменитый греческий мыслитель и врач — сказал: «Жизнь коротка, наука длинна, случай шаток, опыт обманчив, суждение затруднительно».

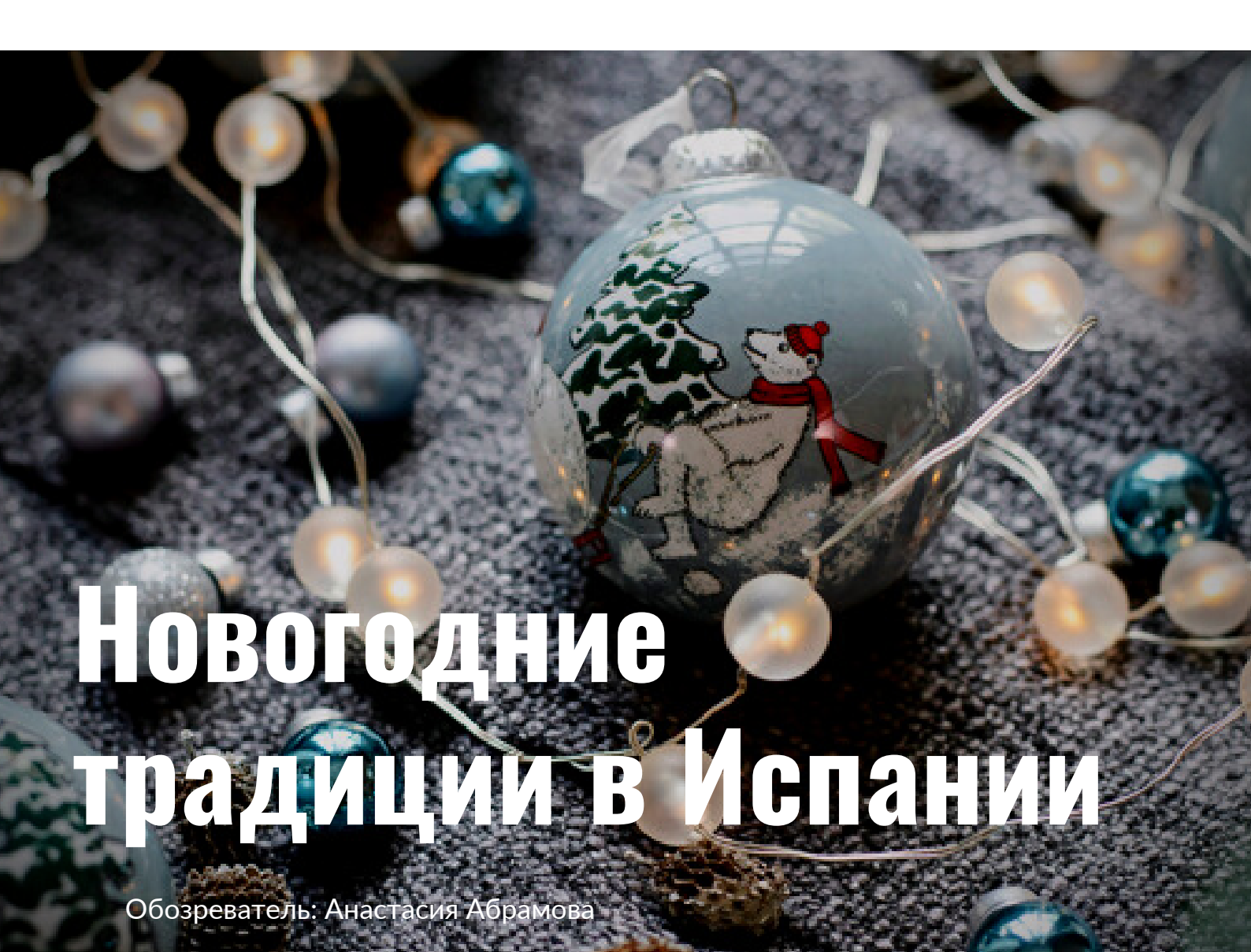
Эта зима была долгой и трудной, этот выпуск стал для нас переломным. После всех ошибок наша редакция изменила свою структуру. Теперь редактура проходит более тщательно, статьи проверяются на оригинальность. Благодаря изменениям, мы смогли быстрее и лучше подготовить весенний выпуск, но затянули зимний.

Он уже потерял свою прямую актуальность, но темы и тексты живут дольше сугробов. Поэтому мы приняли решение выпустить его несмотря ни на что. Любой труд не напрасен.

Заходите в гости, заходите навсегда!

**А. А. ПОСПЕЛОВА, ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР**





# Новогодние традиции в Испании

Обозреватель: Анастасия Абрамова

Жители Испании празднуют Новый год в ночь с 31 декабря на 1 января, как и в России. Только в новогоднюю ночь испанцы не привыкли сидеть дома. Они гуляют по улицам, ходят на карнавалы и веселятся в больших компаниях.

Испанские традиции тоже отличаются от русских. Одним из главных символов Нового года в Испании считается виноград. Когда будут бить куранты, надо съесть по одной ягоде во время каждого удара. В этот момент испанцы загадывают двенадцать желаний, ровно столько, сколько ягод винограда. Эта традиция появилась в 1909 году.

Главным новогодним цветом в одежде считается красный. Говорят, он обозначает удачу, успех и благополучие. Жители Испании надевают красные украшения, наряды и даже делают карнавальные маски.

Во время новогодних каникул испанцы украшают город и лавки магазинов гирляндами. А вместо всем привычной елки в доме появляется тропическое растение Пуансеттии (алый цветок). В Испании верят, что это растение приносит удачу и богатство.

На Новый год испанцы предпочитают не готовить много еды, их новогодний стол не отличается обилием блюд. В состав основного меню входят закуски из морепродуктов, хамон и сырные нарезки. Сладости тоже приветствуются, например, традиционные десерты: туррон (нуга с орехами), польвороны (песочное печенье), рисовый пудинг и другие.



Подарки в Испании тоже необычные. Когда испанцы идут в гости, они дарят корзинку со сладостями или напитком. Хозяева со своей стороны также готовят подарки для гостей. Котильоны – это мешочки, корзиночки или сумочки, в которые складывают новогодние украшения, сладости и мелкие сувениры. Гость может открыть свой котильон только после боя курантов. Дети получают подарки на Рождество (25 декабря) и праздник Волхвов. Деда Мороза в Испании называют Олентцero, и подарки он оставляет на подоконнике или балконе.

Испания – идеальное место для проведения новогодних каникул. Конечно, там не так холодно, как в России, но очень красиво. На юге Испании есть горнолыжный курорт Сьерра-Невада, где можно замечательно провести время. А если вы любите вечеринки, то вас ждет Барселона. Город, в котором проводятся шоу, экскурсии, концерты и дискотеки. Так что в Испании каждый найдет что-то по душе, ведь выбор огромен и разнообразен.







# ЗИМНИЕ НИКОЛЬСКИЕ РЯДЫ

Текст и фото: Михаил Василенко

*Если зимой, на выходных, вам хочется куда-нибудь сходить, загляните на территорию Никольских рядов.*

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Никольский рынок – одно из красивейших мест Коломны, располагается на одной из главных улиц города – Садовой. Первая тайна этого места – кто является архитектором этого здания в стиле классицизма? Ответа на этот вопрос нет. Автором проекта считают Г.Х. Паульсена, однако, по другой более распространенной версии – неизвестный автор разработал проект рынка на основе проектов Дж. Кваренги.

Место для рынка было выбрано благоприятное, бойкой торговле способствовала близость двух каналов - Екатерининского (ныне канал Грибоедова) и Крюкова.

История Никольского рынка начинается с 1787 года, когда район Коломны начинают заселять купцы. Никольский рынок был построен всего за один год. Сначала рынок получил название «Очаковский» – в честь взятия войсками А.В. Суворова города Очакова. В 1825 году здание рынка сгорело. Довольно быстро постройку восстановили, дав ей уже новое имя – Никольский рынок в честь Никольского Морского собора, расположенного неподалеку.

Современная история рынка начинается в 2007 году, когда территория Никольского рынка была закрыта на реконструкцию. Проект по восстановлению комплекса длился восемь лет. Во время реставрации был обнаружен колодец 18 века, найдены фрески и фарфоровые черепки с росписью, голландские курительные трубки, винные и пивные бутылки петровского времени.

Сегодня пространство Никольских рядов открыто для всех желающих.



Зимой Никольские ряды украшены яркими гирляндами и огоньками, а к Новому году там поставили несколько красивых ёлок. Вся атмосфера говорит о приближающемся празднике и создает сказочное настроение. Здесь множество мест где можно сделать красивые, необычные фотографии.

Также в Никольских рядах можно вкусно поесть. На территории для посетителей поставили столики, за которыми можно перекусить. Еду предлагают самую разную: там продают вафли, необычные напитки, суп в хлебе и даже камчатский фастфуд!



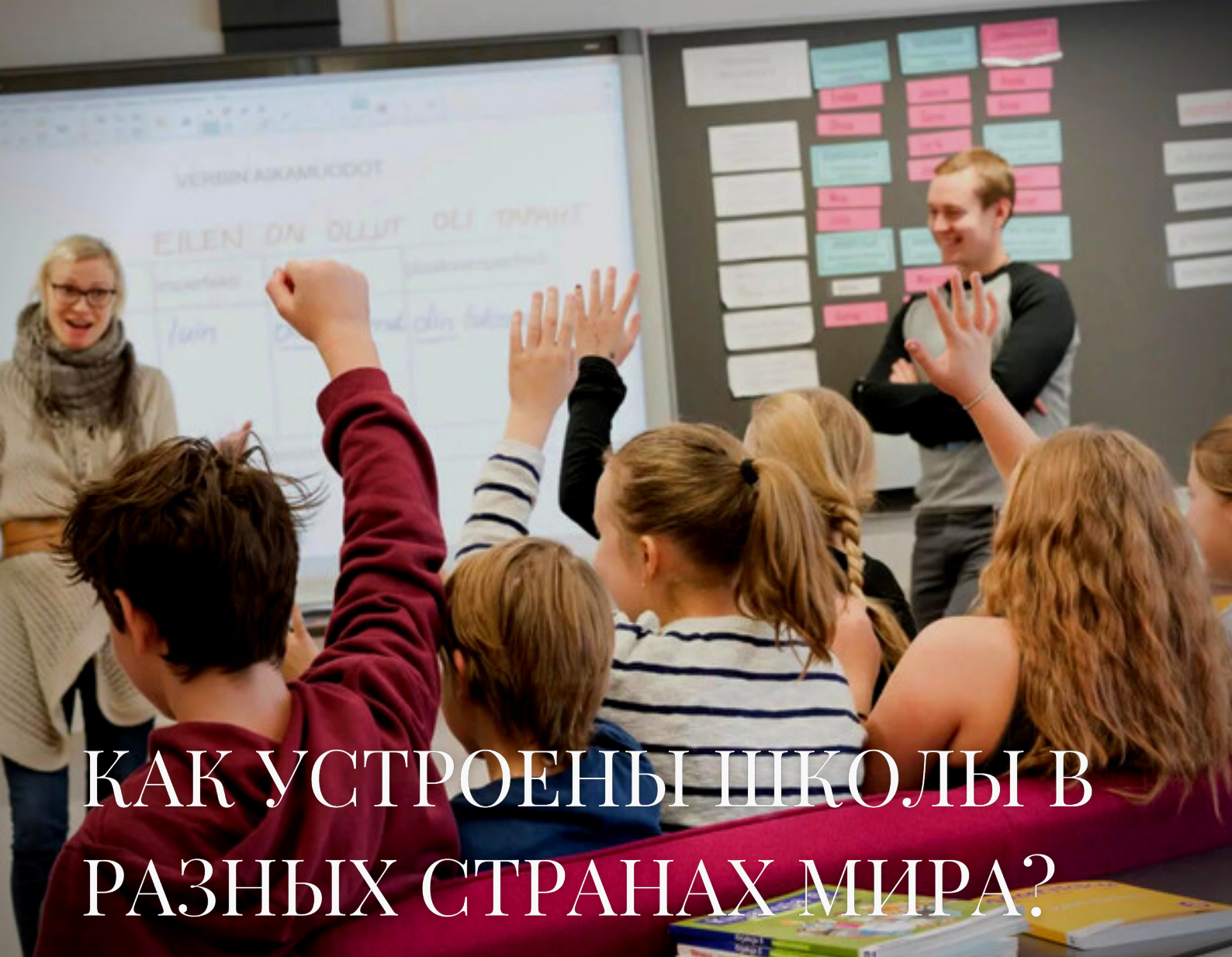
В этом пространстве масса разных развлечений. Мишени для снежков, детская карусель, ларёк с интересными книгами и небольшая кузница, где можно выковать монету с надписью.



Но самая интересная зимняя забава - Никольская горка. Её высота целых семьдесят метров! Здесь четыре дорожки для спуска. В кассе можно купить билет на один спуск или на целый день. Получив билет нужно взять ватрушку, забраться по лестнице и скатиться с горки! Удовольствие гарантировано!

Приятного похода и проката!





# КАК УСТРОЕНЫ ШКОЛЫ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА?

(НА ПРИМЕРЕ ФИНЛЯНДИИ, КИТАЯ, ФРАНЦИИ)

Обозреватель: Арсений Струлёв

В жизни любого человека школа имеет огромное значение. Здесь мы проводим большое количество времени. Мы получаем новые знания, приобретаем навыки, расширяем кругозор и раскрываем свои способности. Школьные годы дарят нам самых близких верных друзей. Именно школа помогает нам стать полноценной личностью.

Я заинтересовался вопросом: отличается ли образование в школах других стран? Оказалось, что различия все-таки есть.

«Школа — это мастерская, где формируется мысль подрастающего поколения, надо крепко держать ее в руках, если не хочешь выпустить из рук будущее».  
(А. Барбюс)

## Финляндия



Финское образование считается одним из лучших в мире. Ученики показывают довольно высокие результаты. Занятия в школах начинаются в середине августа и заканчиваются в конце мая-начале июня.

Образовательная система следует определенным принципам:

1. В Финляндии все школы равны. Нет ни слабых, ни элитных. Все школы в основном государственные, с одинаковым оборудованием и возможностями. Равны все.
2. Все учебники, канцелярия и дополнительные принадлежности выдаются школьникам бесплатно. Обеды, экскурсии и даже транспорт, если ребёнок живёт далеко от школы тоже предоставляются бесплатно. Ученикам выдаются планшеты и ноутбуки для работы в классе.



3. К каждому ученику индивидуальный подход. Дети учатся в силу своих способностей. Если необходимо, ученик может остаться после урока, чтобы учитель объяснил ему непонятный материал.
4. В школах в первую очередь преподают то, что пригодится ученикам в жизни.

В финских школах задают мало домашних заданий. В основном материал изучается на уроке. В школе нет экзаменов. Учителя на уроках не вызывают к доске и редко дают индивидуальные задания. Чаще всего, школьники работают над заданиями и проектами в группах.

Оценки в начальной школе начинают выставлять после 3 класса, но только в устной форме. В старшей школе действует 10-балльная система оценки знаний, но дневников у учеников нет. Родители могут контролировать успехи в учебе через электронный журнал. В старших классах ученик может выбирать себе предметы и самостоятельно составлять расписание. Никто из финских школьников не решится списывать. Ученики работают своей головой. Если учитель выйдет из класса во время контрольной, то все продолжают писать работу самостоятельно. Если кого-то поймают, то это заканчивается переводом ученика в другую школу. На уроке музыки ученики сами выбирают инструменты, разучивают современные композиции и играют то, что нравится. Все ученики в финских школах изучают шведский язык.

Ученики обращаются к учителям на «ты», по имени или просто «учитель». В финских школах нет школьной формы, ученикам предоставляется возможность самовыражаться. Они могут носить любую одежду, делать яркий макияж и причёски.

Если посмотреть, то финская система образования нетребовательная.

## Китай

«Мы учимся, пока живы. И будем учиться, пока не умрём» — это девиз китайского ученика. В Китае дети приходят в школу в 6 лет и учатся на протяжении 12 лет. Дисциплина в школах очень строгая. Они привыкают к труду, заучивают огромное количество информации.



Если ученик позволит себе пропустить 12 занятий без уважительных причин, то он отчисляется. Летние каникулы начинаются в августе и длятся всего один месяц, и то часть из них посвящается необходимой самоподготовке.

«Знание - сокровище, которое повсюду  
следует за тем, кто им обладает...»  
(Китайская пословица)





Они ходят в школу в удобных спортивных костюмах. У каждой школы своя цветовая гамма и эмблема. Уроки начинаются с 8 утра и продолжаются где-то до 4 часов дня. После чего дети ещё делают уроки дома до позднего вечера. Дважды в день ученики делают зарядку.



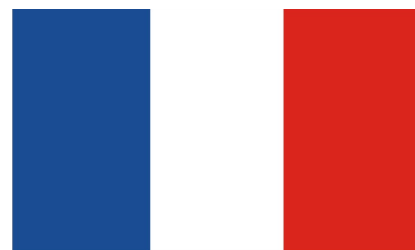
Перед поступлением в первый класс дети проходят тестирование, в конце начальной школы сдают экзамены.

После окончания средней школы дальнейшее обучение необязательно. Если у ученика есть желание и у его семьи есть финансовые возможности, то он может поступить в старшую школу. В классе обычно 30-40 человек, но иногда бывает и 70-80 детей. Оценки всех учеников висят на видном месте в классе.

Упор в образовании делается на математику и китайский язык. В Китае действует алфавитная система оценок. Учитель даже может ударить ученика рукой или указкой.

## Франция

Интересно, но здания, в которых располагаются французские школы, очень красивые и живописные. Все государственное школьное образование бесплатное. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в июле.



Система образования Франции:

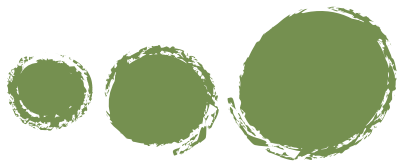
*Начальная школа:* для детей с 6 до 11 лет, длится 5 лет. Перед поступлением ребёнок проходит небольшое тестирование. Это помогает педагогам оценить уровень первоначальных знаний и распределить детей по классам.

*Среднее образование* включает в себя коллеж для детей от 11 до 15 лет (4 года обучения), лицей для учеников с 15 до 18 лет (3 года обучения).

Во Франции существует три типа лицеев: общий, технологический и профессиональный.

Нумерация классов начинается в коллеже с шестого класса, и ведётся в обратном порядке до первого.

Учебный день длится с 8.45 до 16.30 (в среду обычно короткий день).



Во Франции в начальной школе нет оценок. Начиная со средней школы, школьников оценивают по 20-ти балльной системе. Оценки выставляют с точностью до сотых. Таким образом учитель может оценить даже незначительные улучшения или ухудшения в знаниях.

Также используются рейтинги учеников. Раз в месяц родители школьника получают отчет, в котором указаны не только оценки ребенка, но и средний балл всего класса, а также позиция ученика по предмету в общем списке. До 10 баллов — плохая оценка, от 10 до 15 — неплохо, выше 16 — отлично. «Оставить на второй год» ученика при плохой успеваемости вполне нормальная практика.

В младшей школе домашних заданий нет, в средней школе главные учебные дисциплины обычно отрабатываются в школе. Тетради в школах Франции, как правило, формата А4, но есть еще и блокнотные варианты. Учителя в школе относятся к ученикам с уважением. Детей и родителей не вызывают к директору, нет общих родительских собраний.

В государственных школах Франции нет специальной формы и никаких особых требований к внешности. Ученикам нельзя пользоваться телефонами, а на больших переменах они обязательно должны выходить на улицу. До школы дети могут бесплатно добираться на школьных автобусах. Питание в школьных столовых Франции оплачивается родителями. В меню обеда могут входить мидии, рыба, мясо, овощи на гриле, а также десерты. Разве не великолепно?

Источники:

<https://mykitai.ru/>

<https://rector.ru/>

<https://myfinlandia.ru/>

«Образование – самое мощное оружие, с помощью которого можно изменить мир».  
Нельсон Мандела



# ВЕЛИКИЙ МАТЕМАТИК РЕНЕ ДЕКАРТ

Обозреватель: Маргарита Соловьева

*И дети, и взрослые знают игру «Морской бой». Берешь листок в клеточку, чертишь поле, рисуешь корабли и пытаешься найти корабли противника. Но мало кто знает, что в основе игры лежит великое математическое открытие – Декартова система координат.*



Рене Декарт родился 31 марта 1596 года в Лаэ (провинция Турень), ныне Декарт. В 1606 г., в возрасте 10 лет Рене отправился в иезуитскую коллегию города Ла Флеш. Эта коллегия славилась углубленным изучением математических дисциплин. В 1613 г. Рене завершает обучение в Коллегии. Он решает немного развлечься в Париже, ведет веселый образ жизни. Даже увлекается карточной игрой, но его привлекала необходимость производить математические вычисления, а не возможность выигрыша.

Декарт понял, что познать истину о природе и человеке можно только путем непрерывных наблюдений и размышлений. Поэтому много путешествовал по Европе. Рене охотно делился своими умозаключениями с друзьями, и те уговаривали его приступить к написанию трактата. В 1637 году вышел в свет главный философско-математический труд Декарта, «Рассуждение о методе...». В 1649 году Декарт, измученный многолетней травлей за вольнодумство, поддался уговорам шведской королевы Кристины (с которой много лет активно переписывался) и переехал в Стокгольм. Почти сразу после переезда он серьезно простудился и вскоре умер.

Одним из величайших открытий Декарта стала система координат, которая теперь носит его имя. Существует легенда, что однажды Рене Декарт весь день пролежал в кровати, думая о чем-то, а муха жужжала вокруг и не давала ему сосредоточиться. Он стал размышлять, как бы описать положение мухи в любой момент времени математически, чтобы иметь возможность прихлопнуть ее без промаха. И придумал декартовы координаты.

Используя эту систему, математик Рене Декарт придумал нумерацию кресел в театрах. Введение системы «ряд-место» и присвоение каждому билету отдельных координат помогло уменьшить число недоразумений и сократить число дуэлей в Париже.



# Физика легко и интересно. Экспериментируем и узнаём новое

Обозреватель: Владимир Архипенко

*Истина — это то, что выдерживает проверку опытом.  
(Альберт Эйнштейн)*

Физика изучает вселенную, в которой мы живем, поэтому стоит узнать о правилах и закономерностях этой вселенной. Движение, отражение в зеркале, гравитация, которая заставляет нас идти по земле, а воду течь в раковину, а не нам в лицо, сила, которая требуется для того, чтобы поднять сумку или открыть дверь – все это физика. Лифт, который поднимает нас на нужный этаж, автомобили, компьютеры, телефоны. Без физики все это никуда бы не поехало, не включилось и не заработало.

**Все, что происходит вокруг нас, взаимосвязано, влияет друг на друга и подчиняется законам физики.**

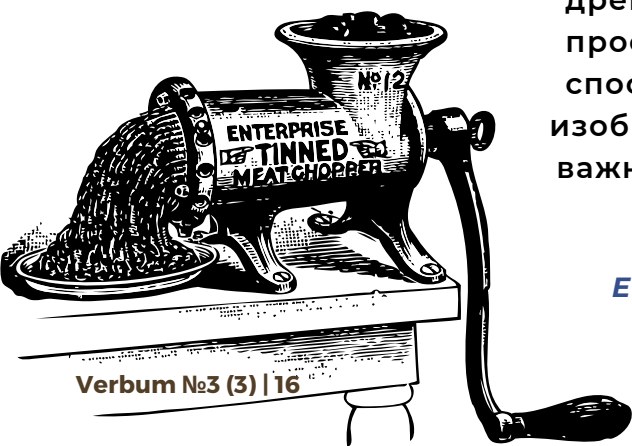
Само слово «физика» происходит от греческого слова, которое означает «природа». Смысл физики заключается в понимании природы, явлений и их объяснении с точки зрения математики. Математика — это путь, по которому мы переходим от одной совокупности утверждений к другой. И она используется в физике, позволяя нам выяснить следствия, анализировать ситуации и видоизменять законы, чтобы связать различные утверждения. По сути математика — это «язык» для множества наук и особенно для физики. Без математики физические явления остались бы несформулированными.

Основателями физики являются такие великие ученые, как Галилео Галилей — итальянский физик, астроном, философ, математик; Блез Паскаль — французский математик, физик, религиозный философ; Исаак Ньютон — английский математик, астроном, физик.

Архимеда считают основоположником математической физики. С его именем связывается введение понятия центра тяжести, открытие законов рычага и разработка основ гидростатики.

Гениальный учёный Архимед, живший в древнегреческих Сиракузах в III веке до нашей эры, прославился как создатель оборонительных машин, способных перевернуть боевой корабль. Другое его изобретение, «Архимедов винт», по сей день остаётся важнейшей деталью гигантских буровых установок и кухонных мясорубок.

*Его личность окутана легендами, порой весьма забавными. С одной из них я хочу вас познакомить.*



## «Эврика!» Открытие закона Архимеда

Физика изучает вселенную, в которой мы живем, поэтому стоит узнать о правилах и закономерностях этой вселенной. Движение, отражение в зеркале, гравитация, которая заставляет нас идти по земле, а воду течь в раковину, а не нам в лицо, сила, которая требуется для того, чтобы поднять сумку или открыть дверь – все это физика. Лифт, который поднимает нас на нужный этаж, автомобили, компьютеры, телефоны. Без физики все это никуда бы не поехало, не включилось и не заработало.

В те времена не существовало способов определить химический состав металлического сплава. Размышляя над задачей, Архимед отправился в баню. Он лёг в ванну, до краёв наполненную водой. Когда часть воды вылилась наружу, на Архимеда снизошло озарение. Такое, что учёный голышом выскочил на улицу и закричал «Эврика!», что на древнегреческом означает «Нашёл!».

Он предположил, что вес вытесненной воды был равен весу его тела, и оказался прав. Ученый взял корону и слиток золота, который весил столько, сколько ювелиру дали для ее изготовления. Он опустил в воду эти предметы по очереди и выяснил, что корона вытесняет больше воды, чем слиток, несмотря на одинаковый вес. А значит, в сплав добавили более легкое серебро. Так и родился закон Архимеда: объем вытесняемой жидкости или газа равен объему погруженного в них тела.



**Итак:**

- на все тела, помещенные в жидкость, оказывает действие направленная вверх архимедова сила
- архимедова сила связана с плотностью жидкости и объемом тела, помещенного в жидкость
- архимедова сила не зависит от плотности изучаемого тела и глубины погружения



## Три эксперимента

### Эксперимент I

Наберите в стакан воды и погрузите в воду предмет с маленьким объёмом и массой. Он утонет! Но если вы положите предмет с маленькой массой, но с большим объёмом, он будет плавать.

Вывод:

Сила Архимеда зависит от объёма погруженного тела.

*У вас наверняка есть ощущение, что в солёной воде легче плавать, чем в пресной. А почему? Потому что у солёной воды плотность больше. Но что такое плотность сейчас я вам расскажу. Плотностью жидкости называется ее масса, заключенная в единице объема.*

### Эксперимент II

Налейте в стакан воды и погрузите в него яйцо. Оно утонет. Но если подсолить воду (не жалея соли), яйцо или будет находиться посередине стакана, или оно всплывёт. Ведь когда мы солим воду, её плотность увеличивается. И это может объяснять, почему в солёной воде легче плавать, чем в пресной.

Вывод: сила Архимеда зависит от плотности жидкости или газа.

### Эксперимент III

Наберите в стакан воды и опустите в нее лимон. Лимон плавает. А потом очистите его от кожуры и вновь опустите в воду. Лимон тонет.

Вывод:

Лимон утонул из-за того, что увеличилась его плотность. Кожура у лимона менее плотная, чем его внутренняя часть, и содержит много частичек воздуха, которые помогают лимону оставаться на поверхности воды.



## Сила Архимеда в жидкости: почему корабли не тонут



Корабли, изготовленные из деревянного материала, плавают по волнам, так как плотность дерева меньше плотности воды.

Современные корабли изготовлены преимущественно из металлов, у которых большая плотность.

Почему металлический гвоздь тонет, а корабль нет?

Кораблю придают специальную форму, чтобы он как можно больше вытеснял воды, вес которой превосходит силу тяжести судна. Этот вес равен выталкивающей (архимедовой) силе, и значит, она больше силы тяжести. Из металла делают основной корпус судна, а остальной его объем заполнен воздухом. Корпусом корабль вытесняет значительное количество воды, достаточно глубоко погружаясь в нее.

## Сила Архимеда в газах: почему летают дирижабли

В воздухе архимедова сила действует так же, как в жидкости. Но поскольку плотность воздуха обычно намного меньше, чем плотность окружённых им предметов, выталкивающая сила оказывается ничтожно мала.

Впрочем, есть исключения. Воздушный шарик, наполненный гелием, стремится вверх потому, что плотность гелия ниже, чем плотность воздуха. А если наполнить шар обычным воздухом — он упадёт на землю. Плотность воздуха в нём будет такая же, как у воздуха снаружи, но более высокая плотность резины обеспечит падение шарика. Этот принцип используется в аэростатах — воздушные шары и дирижабли наполняют гелием или горячим воздухом (чем горячее воздух, тем ниже его плотность), чтобы подняться, и снижают концентрацию гелия (или температуру воздуха), чтобы спуститься. На них действует та же выталкивающая сила, что и на подводные лодки. Именно поэтому перемещения на аэростатах называют воздухоплаванием.

А вот имеет ли воздух вес?

Проверяется очень легко: берем палочку, находим ее середину и вкалываем туда маленький гвоздик так, чтобы палочка могла свободно вокруг него поворачиваться. На края палочки вешаем два одинаково надутых шара. Палочка располагается горизонтально, т.е. наблюдается равновесие. Выпускаем воздух из одного шарика.



Равновесие нарушается. Шарик с воздухом перевешивает.



# ГАДЖЕТЫ И СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Обозреватель: Эмилия Жиренкова



Гаджет – небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни современного человека. Сейчас уже очень много гаджетов распространились в нашей жизни. Например, с помощью фотоаппарата вы можете сфотографировать момент из вашей жизни и оставить его себе на память, вместо того, чтобы зарисовывать его себе. Иногда вы слушаете аудиокниги в место того, чтобы идти в библиотеку. Переводчиком мы пользуемся для того, чтобы быстро перевести информацию с неизвестного нам языка.

Некоторые люди говорят, что им и учёба не нужна, ведь сейчас всё можно найти в интернете. И именно поэтому гаджеты и обвиняют в том, что люди стали их чрезмерно использовать.

Люди стали отказываться от простой повседневной работы, ведь они знают, что за них всё сделают умные машины. Иногда это становится причиной того, что люди не хотят развиваться, учиться чему-то новому. Если присмотреться, можно увидеть, что сейчас всё больше людей стали ходить в очках. По статистике **50%** школьников России выпускаются из школы с потерей зрения. А среди выпускников вузов, процент страдающих близорукостью ещё больше. Так же если использовать гаджет, а именно телефон вечером, это плохо сказывается на качестве и количестве сна. Почему это происходит?



Гормон сна мелатонин начинает вырабатываться организмом примерно в **9-10** часов вечера. Однако свет, исходящий от экрана телефона, или компьютера, может «обмануть» организм человека и послать сигнал в мозг о том, что сейчас день, подавляя выработку мелатонина. Таким образом, использование телефона в вечернее время не даёт организму расслабиться и настроиться на сон. Учёные советуют не использовать гаджеты за час до сна или переводить их в ночной режим.

В связи с этим важно заключать, что достижения современной науки надо использовать с умом. Важно дозировать их использование и блокировать нежелательный контент. Времяпровождение за играми или просмотром лент социальных сетей отнимает силы и энергию, которые можно направить на развитие, образование, дополнительный заработок или позитивное общение с близкими.

Источники:

<https://blog.teachmeplease.ru/posts/meshajut-li-smatphony-uchjobe>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5b4f739f7166ec00a92ebb19/gadjety-v-nashei-jizni-5b56b8f350919400ac55ef8b>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5c9927d728541f00b35d7834/vliianie-gadjetov-na-sovremennogo-cheloveka-5ed206388e07f91d7450a506>

<https://stanank.livejournal.com/2930300.html>

# ПОДКАСТЫ НА НЕДЕЛЕ

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ: МИХАИЛ АТЛАСОВ

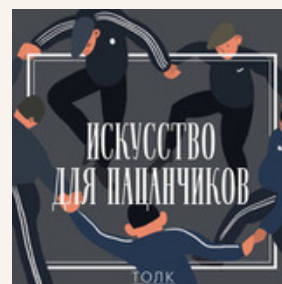
Подкасты – это формат разговора, но без видео. Подкасты популярны по всему миру и затрагивают все темы. Я расскажу вам о самых интересных, так что вы точно не соскучитесь. Поехали!

Первый подкаст – «На пальцах» – еженедельный подкаст, где редакторы научно-популярного журнала – «N+1» рассказывают о науке простым языком.



Подкаст второй – «Так и будет». Это подкаст, где журналист Даниил Дугаев вместе с экспертами разбирается, какими станут города, медицина, гаджеты, еда, одежда и многое другое через несколько лет и даже десятилетий. «Так и будет» – это попытка заглянуть в будущее, чтобы понять, как все мы будем жить завтра.

Подкаст третий – «Искусство для пацанчиков». Ведущая этого подкаста, Анастасия Четверикова, увлеченно рассказывает об искусстве. Каждый выпуск посвящен одному художнику, скульптору или музыканту.



# «Лучшее начало дня – чашка кофе в тишине»

## Интервью со Светланой Владимировной Мерковской

Мы постоянно видим наших учителей в школе, но нам стало любопытно узнать о другой стороне их жизни. Сегодня я пообщалась с учителем русского языка и литературы Светланой Владимировной Мерковской.

– С ЧЕГО ВЫ НАЧИНАЕТЕ СВОЙ ДЕНЬ?

– Я начинаю свой день с чашечки кофе с молоком.

Утром, пока ещё все спят, я встаю, делаю себе чашечку кофе, разбавляю его молоком, сижу в тишине, размышляю и пью кофе.

– А КАКОЙ КОФЕ ВЫ ЛЮБИТЕ ПИТЬ?

– Обыкновенный чёрный кофе. Я его не завариваю, а покупаю растворимый.

– ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК, КРОМЕ КОФЕ?

– Минеральная вода.

– ИНТЕРЕСНО. СКОЛЬКО ВАС ЧЕЛОВЕК В СЕМЬЕ? КТО ДЛЯ ВАС ЭТИ ЛЮДИ?

– Семья, лично с кем живу я, – это мой муж и двое сыновей. Конечно, у нас еще есть бабушки и дедушки. Мы про них не забываем, хотя они не проживают с нами постоянно. Они приезжают к нам в гости. Мы с ними видимся очень редко, потому что они живут не в Санкт-Петербурге, а в другом городе, даже в другой стране. Но они тоже наши родственники. Наша семья!

– А КАК ЗОВУТ ВАШИХ СЫНОВЕЙ?

– Владик и Никита.

– А СКОЛЬКО ИМ ЛЕТ?

– Владик уже большой. Ему 24 года. А Никита маленький. Ему всего 10 лет.



– ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ?

– Да, много. У нас большая собака – боксер немецкий. Есть улитки ахатины, тоже большие. А также есть муравьиная ферма. И вот эта вся наша живность не даёт нам уехать в отпуск. Её не с кем оставить.

– КАК ЗОВУТ ВАШИХ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ?

– Собаку зовут Деся. Она у нас девочка. Муравьёв никак не зовут, но можно звать их тараканами. А улиток зовут Вупсень и Пупсень. Как из мультика «Лунтик и его друзья».

– С КЕМ ИЗ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮБИТЕ ИГРАТЬ?

– Честно говоря, играю я очень редко и не могу сказать, что люблю игры. Я люблю спокойный отдых. Когда есть настроение, люблю играть вместе с младшим сыном и собакой. У нас обычно такой ритуал: она очень любит детей и всегда очень активна, когда мы начинаем возиться с Никитой, обниматься, устраивать какие-нибудь минутки отдыха вместе. Деся тут же прибегает и очень активно участвует в наших играх. Я очень люблю собак.

– ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ДОМАШНИМ ХОЗЯЙСТВОМ, ИЛИ ЭТИМ ЗАНИМАЕТСЯ ВАШ МУЖ?

– Нет, конечно. У меня муж может помыть полы, посуду, но он совсем не любит и не умеет готовить, поэтому всё, что касается еды, это на мне. Он в остальном помогает мне очень сильно. Например, когда я в субботу ухожу на работу, потом могу спокойно прийти домой, зная, что у меня в доме все блестит, наведён порядок, полы помыты, пыль вытерта. И я уже после рабочего дня могу отдохнуть.





– КАКОЕ У ВАС ЛЮБИМОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПРИГОТОВИТЬ?

– Мне многие говорят, что я хорошо готовлю. С годами я стала всё меньше и меньше любить это делать, потому что, когда ты делаешь это изо дня в день, то надоедает. При этом есть блюда, которые кроме меня никто не любит. Я люблю салат из свежей зелени с помидорами черри и вареными креветками. Дома у меня хорошо получается запеканка из картофеля с мясом. С тестом я не дружу. Готовить пироги не умею. Сколько раз не пробовала, у меня не получалось. Вкусненьким таким я особо не балую своих домочадцев.

– ВЫ ЛЮБИТЕ ЕДУ ИЗ ЗЛАКОВ?

Нет, я даже хлеб не ем.

– КАКИЕ САЛАТЫ ВЫ ДЕЛАЕТЕ НА НОВЫЙ ГОД СВОИМ ДОМОЧАДЦАМ?

– Традиционное оливье, холодец. Всегда мы старались накрыть стол побольше, приготовить много блюд, чтобы он выглядел богато. Но теперь обхожусь тремя-четырьмя блюдами на праздничном столе. Много не готовлю, видимо, уже избаловались в еде, что уже не знаешь, что хочешь.

Ёлка у нас всегда стоит, но искусственная. Раньше была живая, а сейчас уже лет десять искусственная. Я очень не люблю потом её убирать вместе с украшениями и гирляндой.

– ВЫ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ ЗАПУСКАТЬ ФЕЙЕРВЕРКИ?

– Обычно Новый Год мы праздновали на даче, в маленьком городке Новгородской области. Там мы всегда выходили на улицу посмотреть, как устраивают салют в центре города, на народные гулянья. Но из-за пандемии, последние пару лет, на праздник остаемся в городе и на улицу не выходим.

– КАКОЙ ВАШ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ?

– Фильмы мы очень редко смотрим. В основном смотрим фильмы в праздники. Например, на Новый Год. В длительное время я люблю пересматривать наши старые советские фильмы. Разные по жанру.

– А ЕСТЬ ЛИ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ЖАНР?

– Комедия. Люблю посмеяться.

– ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ЧИТАТЬ КНИГИ?

– В основном сейчас я читаю по работе, потому что времени стало мало.

– А ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛЮБИМЫЕ КНИГИ?

– «Герой нашего времени» Лермонтова. Я даже не ожидала такой реакции от себя, когда прочитала несколько лет спустя после института эту книгу. В школе я не помню своих ощущений. Видимо, она не заинтересовала меня. После института, в силу профессии, я села перечитывать книги и поразились в различии восприятия, что я читала в институте и взрослым человеком. После этого я перечитывала эту книгу ещё несколько раз просто так. Каждый раз что-то новенькое извлекая из книги. Ещё люблю разные произведения Булгакова, но особенно «Мастер и Маргарита». И очень мне нравится стихи Даниила Хармса.

– У ВАС ЕСТЬ ХОББИ?

– Я люблю вышивать, а в последнее время увлеклась алмазной мозаикой. Картины делаю из алмазной мозаики.

– А КАКИЕ ПО РАЗМЕРУ КАРТИНЫ ВЫ ДЕЛАЕТЕ?

– Я делаю большие, где-то 40 на 30 сантиметров.

– А ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ВЫШИВАТЬ?

– Картины на стену, в основном – цветы.

– КАКИЕ ЦВЕТЫ ВЫ ВЫШИВАЕТЕ?

– Последний раз вышивала подсолнухи. Я ещё вышивала белые лилии на черном фоне. Они очень красивые! Но последнее время увлеклась именно алмазной мозаикой.

– КАКОЙ ЦВЕТОК ВЫ ЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО? С КАКИМ БЫ ЦВЕТКОМ ВЫ СЕБЯ ОЛИЦЕТВОРЯЛИ?

– Честно говоря, я не люблю цветы. Я всех прошу не дарить мне их. Я предпочитаю видеть их живыми. Мои любимые цветы – это полевые, букет самых разных полевых цветов.

*Беседовала Маргарита Соловьева*

# ЭФФЕКТ МАТФЕЯ

Обозреватель: Глеб Говорин

Эффект Матфея – это явление, которое очень часто встречается в нашей жизни. Что же это? Давайте узнаем.

Эффект Матфея – это феномен, при котором происходит неравномерное распределение способностей. Человек, который с самого начала имеет желание накапливать умения или ими обладает, схватывает всё на лету. А человеку, у которого нет данного желания или самого умения, всё дается труднее.

Название эффекта произошло из «Притчи о талантах», которую написал Матфей в своем Евангелии:

***...ибо всякому имеющему  
дастся и приумножится,  
а у неимеющего отнимется и  
то, что имеет.***

Кажется, что это немного несправедливо. Но если приглядеться, мы часто с этим сталкиваемся.



Самый простой пример проявления этого эффекта – успешность в учебе. Ученик, который поставил перед собой цель учиться и показывает хорошие результаты, продвигаться в учебе намного быстрее и лучше и потом. Имеющиеся знания помогают ему легче достигать высоких результатов, даже если изначальный интерес к предмету уже ослаб. А у ученика, который «упустил момент» с самого начала и пропустил материал, возникают сложности с другими темами и предметами. Он может наверстать упущенное, но с большим усилием, нежели первый ученик.

Похожим образом эффект Матфея проявляется в чтении. Человек, увлеченный чтением, прочитывает книгу за книгой. И с каждым разом делает это все быстрее и быстрее, чтение дается ему все легче и легче.



И еще множество примеров. В общем, если поставить перед собой цель и упорно идти к ней, то путь к ней будет становиться все легче и легче для тебя. Чем больше у тебя есть – тем больше будет.





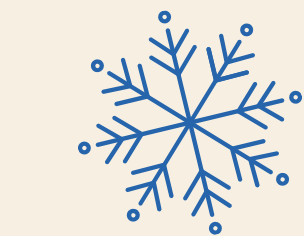
ВИЛЬНЕР ЭЛИНА



Школьник у окна сидел  
И весь урок в окно глядел,  
А там такая суета:  
Собаки гнали там кота,  
У дворника упал мешок,  
Трамваю отключили ток,  
У малыша пролился сок...

ПРО ЧТО СЕГОДНЯ БЫЛ УРОК?!





Подписывайтесь на нас в социальных сетях –  
будет интересно!





Периодическое издание

Verbum  
школьное издание

Художественный редактор - Михаил Атласов,  
Светлана Петрова  
Технический редактор и верстка - Егор Тюксанов

Выпускающий редактор - А.А. Пospelова

Подписано в печать 13.05

Тираж - 22 экз.





СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК В МАЕ

[VERBUM.MAGAZINE18@GMAIL.COM](mailto:VERBUM.MAGAZINE18@GMAIL.COM)

ГБОУ СОШ №18  
Санкт-Петербург, 2022