

Вести с урока...



Колобок (киносценарий сказки)

На экране возникает окно: резное, с наличниками, со ставнями. Звучит веселая русская народная музыка. Ставни окна распахиваются и в окне появляется Сказительница. В красивом сарафане, на голове у нее яркий платок. Музыка стихает.

Сказительница.

Далеко ли близко,
Широко ли низко
Лежала сказочная страна.
И была в той стране деревня,
А жили в этой деревне
Старик со старухой.

Утро. Светит яркое солнце. Звучит музыка (пастуший рожок «Жалейка»). Появляется деревня. В деревне несколько домиков. В одном из таких, покосившихся домиков, на завалинке сидят старик да старуха.

Старик. Поди-ка, старуха, по коробу поскреби. По сусеку помети. Не наскребешь ли муки на колобок?
Старуха выходит в сени избы, берёт миску, палку-каталку, метёлку. Возвращается.

Старуха. Вот, старик, взяла я крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела и наскребла муки только горсти две.

Старик. До чего ж ты глупая, бабка. Замеси муку на сметане, состряпай колобок, изжарь в масле и на окошко студить положи.

Бабка стоит у печки в красивом переднике, на голове колпак повара. Достает сметану, муку и стряпает. Берёт горшок, кладёт в него колобок, поливает маслом и засовывает в печь, затем достает и, очень довольная собой, ставит горшок с колобком на окошечко студить. Сама садится рядышком и неожиданно засыпает.

Колобок тем временем полежал, полежал, потом медленно открывает один хитрый глаз, другой, выпрыгивает из горшка на подоконник, с подоконника на лавочку, с лавочки на пол, по полу к двери, прыгает через порог – да в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше по тропинке в лес.

Яркий солнечный день. Звучит весёлая русская народная музыка. На середине цветочной полянки, сидит косою Заяц с разной длины ушами в белой расписной рубашке и смачно грызёт дубовую кору, запивая берёзовым соком из маленькой деревянной кружечки. Вдруг, один из его косых глаз косится на Колобка. Заяц в испуге проливает берёзовый сок себе на рубашку.

Заяц (сердито). Ну, Колобок, Колобок, я тебя съем! Будешь знать, как на меня сок проливать!

Колобок (весело). Не ешь меня, Заяц! Я, я, я тебе песенку спою!

Заяц. Ну хорошо. Давай, пой!

Колобок.

Я Колобок, Колобок,
Я по коробу скребён,
По сусеку метён,
На сметане мешён,
Да в масле пряжён,
На окошке стужён.
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
От тебя, Заяц, подавно уйду!

Колобок с весёлым смехом катится дальше по лесной тропинке и, обернувшись, быстро показывает Зайцу язык. Заяц оторопело смотрит ему вслед. Издали слышны голоса старика со старухой, которые зовут Колобка домой. Но Колобок не обращает на них никакого внимания и ещё быстрее катится вперёд.

День. Жарко. Колобок очень хочет пить. Он почти «засох» от жары. Колобок случайно споткнулся о камень, по склону покатился к реке и упал прямо в лужу. Раздался такой сильный всплеск, что из-за соседней сосны выпрыгнул взъерошенный волк. На нём «боярская» одежда и сабля в руке.

Волк (удивленно). Колобок, Колобок, куда ты? Давай, лучше я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, Волк. Лучше я тебе песенку спою!

Волк (сердито). Какую такую песенку?

Волк машет саблей, пытаясь разрезать Колобка. Но Колобок быстро уворачивается, запрыгивает на верхушку сосны, строит Волку смешную рожицу и поёт песенку.

К о л о б о к.

Я Колобок, Колобок,
Я по коробу скребён,
По сусеку метён,
На сметане мешён
Да в масле пряжён,
На окошке стужён,
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
Я от Зайца ушёл,
От тебя, волк, подавно уйду!



Колобок, спрыгивая с дерева, приземляется Волку на голову, затем хохоча во всё горло, катится дальше по зелёной тропинке. Волк, опомнившись, грозит Колобку кулаком, пытаясь его догнать. Но, потом машет рукой и уныло бредёт в лес, а Колобок, очень довольный собой, покотился дальше.

Вечерет. Дует ветер. Эхом доносятся голоса старика со старухой, которые зовут Колобка домой, но Колобок их не слышит и почти без сил катится по тропинке мимо медвежьей берлоги. Вдруг, из берлоги выходит медведь в панаме, валенках и халате. Он жадно поедает мёд. Но, случайно, краем глаза видит Колобка.

М е д в е д ь. О ! Колобок ! Колобок, давай я тебя сейчас намажу мёдом и съем !

К о л о б о к (испуганно). Медведь, ты меня ещё съешь успеешь! Может я, сначала тебе песенку спою?

М е д в е д ь. Ну? Давай, пой!

Медведь уселся на камень и стал слушать.

К о л о б о к.

Я Колобок, Колобок,
Я по коробу скребён,
По сусекам метён
Да в масле пряжён,
На окошке стужён,
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
Я от Зайца ушёл,
Я от Волка ушёл,
А от тебя, Медведь, не уйти, что ли?

Медведь задумался. В это время Колобок прыг за куст, да и покотился дальше. Медведь опомнился и удивился – куда Колобок-то делся?

Наступила ночь. Звучит печальная красивая музыка. Захотелось Колобку поспать. Видит - пенёк на полянке стоит. Закатился на пенёк, закрыл глаза и заснул. Вдруг, откуда не возьмись, Лиса. Лиса видит спящего Колобка. Делает «хитрые глаза», прячется за соседний куст и швыряется в Колобка шишками. Колобок, не понимая в чём дело, открывает сразу оба глаза и прячется за пенёк, затем, в испуге, начинает кидаться камешками. Один попадает Лисе прямо в лоб.

Л и с а (обиженно). Колобок, Колобок, спой мне песенку!

К о л о б о к (довольно).

Я Колобок, Колобок,
Я по коробу скребён,
Не сметане мешён,
Да в масле пряжён,
На окошке стужён.
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
Я от Зайца ушёл,
Я от Волка ушёл,
От медведя ушёл,
От тебя, Лисы, нехитро уйти!

Л и с а (хитро). Ах, песенка хороша, да слышу я плохо. Колобок, Колобок, сядь ко мне на носок, да спой ещё разок, погромче.

Колобок запрыгивает Лисе на нос и поёт очень громко ту же песенку. А в это время Старик со Старухой сидят у себя в избе и горько плачут.

Л и с а (ещё более хитро). Колобок, Колобок, сядь ко мне на язычок, да пропой ещё раз.

Колобок прыгает Лисе на язык. Не успел Колобок и слова сказать, как Лиса его – ам! – и съела. Вот что бывает с детьми, которые из дома без разрешения убегают!

Звучит весёлая русская народная музыка, которая звучала в самом начале. Появляется то же окно, в окне Сказительница в том же сарафане, на голове всё тот же яркий платок. Музыка стихает.

С к а з и т е л ь н и ц а. Вот и сказке конец, а кто слушал молодец!

Литературное творчество



Арсен Сафаров, 10 класс

НЕСАР

и смотреть,
Как верные братья уходят на смерть.
Всегда был в сражении в первых рядах
Он раненых с боя тащил на руках.
Оставшись один на один без меча,
Врагов сокрушал он ударом с плеча.
Собратья ценили отвагу его.
Из всех выделяли солдат одного,
И этим одним был Несар-храбрец
Орел всех солдат, отчизны пленец...

Но нынче наш Несар был не спокоен
Терзали сомненья его. Каждый воин
Предчувствует смерти дыхание рядом
Теперь же, окинув задумчивым взглядом
Свой город и солнца багровый закат,
Решил прогуляться он в сторону врат.

3.
И вот как-то ночью, под светом луны
Послышался рев, предвестник войны...

А в городе двое дозорных на башне
Стоят и мечтают, как можно на пашне
С девчушкой в звездную ночь отдыхать...
Им не было дела, что два огонька
Зажглись где-то рядом и ждали сигнала.
И видна та длань, что их град сберегала,
Решила сегодня другим помогать.
Вдруг свист, тут же в воздухе что-то мелькнуло:
Стрела часовому в шею воткнулась.
Схватился за шею свою часовой,
И красная жидкость тонкой струёй
Забрызгала тело его, как смола
Сквозь дуб вековой просочиться смогла,
И он покачнулся и рухнул о твердь.
Второй часовой, осознав его смерть,
Достал древний рог, что их предкам
служил
И город родной ото сна пробудил,
Но свист, снова свист, звук падения, и вот
Лежат уже двое солдат у ворот.

Вот так из-за грязной мерзавки войны
Всё раньше уходят отчизны сыны.

4.
Тут город услышал отчаянный рог,
И люди в испуге взошли на порог,
Не зная, что стало причиной тревоги.
Но вскоре солдат, запыхавшись с дороги,
На площади крикнул, свой голос ломая:
"Нас с севера леса враги обступают!"

Тогда началась среди людей суета,
Все ищут свой дом и бегут, кто куда.
И крики смешались с отчаянным плачем

1.
В далекие годы, когда на земле
Кровавые волки купались во мгле,
За горами, в месте пустынном и диком
Был город-твердыня, могучий, великий,
Пять башен: четыре по разным углам,
А пятая высится в центре над ними
Они не позволят проникнуть врагам
И честь отстоят за просторы родные.
Ворота дубовые, верные стражи,
Что вызов врага принимали ни раз.
И стены, частично покрытые сажей
На память о прошлой осаде. Сейчас
Они сохранили былое величие,
Ведь так же как раньше на каждой из них
Лев, царь зверей в человеческом облики,
На камне прискорбно затих...

А жизнь в цитадели бьется ключом!
Все жители заняты делом.
Железо куют, пока горячо,
Торгуют по-честному в целом.
И жили в согласии люди тогда,
Не знали ни бед, ни напастей.
И все исполняли решения суда,
Что были предписаны властью.

2.
И в городе том, что у темного леса,



Жил доблестный воин по имени Несар.
Он жил своей жизнью:
чужого не брал,
Был честен с людьми,
стариков уважал,
Всем сердцем своим любил
он семью.
И не было равных в
сраженьях ему,
Он с детства владел и
копьем и мечом,
И кровь в его жилах текла
горячо
Не мог он спокойно стоять

Страх все пропитал изнутри, не иначе.
А бедные дети, блуждая в толпе
Все ищут родителей в каждом прохожем,
И сколько не смотрят – все нет их нигде,
Остались одни в этом мире. Но все же
Надежда присутствует даже в тот миг
Когда нам печальный конец предречен,
И лучик надежды в их сердце проник,
И верю каждый стал наделен...

И мгла охватила наш город в кольцо,
Враги наступали, гремя в барабан.
Тут их командир с искривленным лицом
Войскам приказал подготовить таран.

5.

А Несар не спал в эту летнюю ночь.
И, мерив взглядом окрестности,
Он думал о том, как семье помочь:
"Их вывести надо из крепости
Но как это сделать? Ведь город охвачен
В осаду жестокими смерти послами!
И время все шло, и Несар был мрачен,
Но тут он придумал: "Ведь есть в старом храме
Тоннель, что ведет за пределы твердыни
В места безопасные, вдаль от врагов!"
Взглянул на семью и, склонившись над ними,
Он им прошептал лишь несколько слов:
"Вам нужно бежать поскорей к старой церкви,
В подвале есть всеми забытый тоннель
Скрывайтесь в лесах, пока свет не померкнет,
Всевышний поможет в пути." И теперь
Простился с женой, что рыдала в платок,
Взяв на руки сына под светом луны.
И Несар сказал: "Будь с мамой, сынок,
Не должен ты видеть этой войны".

6

Бежали во мраке мальчик и мама.
Им нужно добраться до старого храма,
Где древний проход ,охраняемый святыми,
Он выведет их за пределы твердыни.
Но что-то не так. Из ближайших кустов
Послышались шорохи. Путники встали
И сделав лишь пару неловких шагов,
Глаза человека в траве увидели...
Он выпрыгнул, словно змея на врага,
И вот с диким воплем, с кинжалом в руках,
Невинных людей ирод жизни лишил...
И в небо взлетели две чистых души...

Тела их нашли вскоре добрые люди,
Свидетелем став двух трагических судеб.
Две капли упали в кровавое море...

Семейства отцу сообщили о горе,
И Несар в холодном поту прибежал,
Себя он за глупость свою проклинал,
Он волосы драл, упивался и выл,
От смерти семью он не сохранил,
И ,глядя на лица людей молодых
Не мог он поверить в кончину родных...

Тут сердце забилося сильнее и сильнее,
Он должен был мстить за убитых людей...

7.

И страх отошел, дав гневу свободу
И Несар готов жизнь отдать был народу!
Горячее сердце покоя не знало,
Оно, словно вихрь, внутри бушевало!
И кровь молодая, питавшая разум
Все накалилось, все вспыхнуло разом!..

В доспехи наш славный герой облачился,
Взял меч, что под лунным сияньем светился
И несар помчался ко главным воротам:



Его ожидала родная пехота...

Со стен цитадели кидали камнями.
"Мы не склоним головы пред врагами!"-
Кричали защитники, сил не жалея-
"Мы отстоим, мы их одолеем!"
Но стрелы врагов попадали все чаще...

Готовились воины в бой предстоящий,
Отбросив сомнения и страх.
Им предстояло сразиться сегодня,
За город родной ,за голос народный,
Развевя над городом прах.
Из плоти своей или плоти чужой-
Решиться к исходу сражения судьбой..

8.

Снаружи тараном ворота ломали,
И лучик надежды мгновенно погас,
Когда эти стражи на землю упали,
Что вызов врага принимали не раз...

И вот сквозь туман, словно призраки вышли
Несметные толпы врагов
И каждый из них с напряжением дышит,
Как узник под тягой оков

И шел среди них впереди командир
Был кровью измазан потертый мундир
Он был хоть не стар, но уж точно не молод
Читался в глазах неестественный холод
В костлявых ручищах засел ятаган,
Лицо искривилось от множества ран.
Под градом из стрел он ходил, словно в дождь,
Приказы лишь изредка воинам бросая,
Вот он, кровавых воинов вождь,

Защитников города вновь убивает.

Тут Несар с ним встретился яростным взглядом,
И ,меч поднимая свой над головой,
Он крикнул : "Вперед, зададим жару гадам!"
И воины помчались в решающий бой.

Столкнулись две силы: мрака и света,
И в этом бою содрогнулась планета!
Защитники с криком неслись на врага
Те боли не знали. Вот чья-то нога
На грудь наступила былого бойца
Все та же улыбка не сходит с лица...

Вот кто-то защитника пикой пронзил,
Схватившись за рану он все же был рад
Что голову в битве за город сложил,
И навзничь упал в лужу крови солдат...

В другой части замка под трупом громады
Лежал паренек ,не желая пощады.
Он был без сознания, дышал нелегко...
К нему подобрался противник с клинком,
Что чистою кровью пропитан людской,
И руку занес над его головой,
Но юношу крепко судьба берегла...
На помощь юнцу прислала орла!
Мечом рассекая попутно врагов,

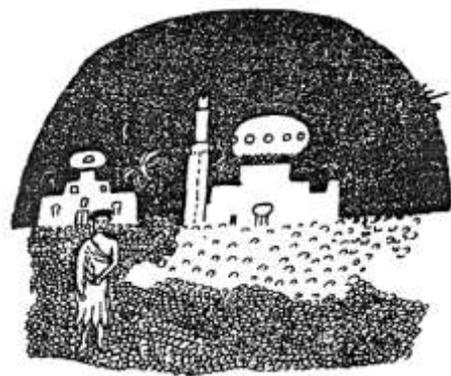
Бежал к нему Несар, защитник сынов.
В руке своей сильной он меч прокрутил
И голову жалкому трусу срубил.

Он жизни юнцам в этой битве спасал,
Ведь в каждом из них его сын воскресал...

Но тут ощутил он метал под ребром,
И кровь засочилась на влажную твердь.
Стрела, что пущена неким врагом
Таила в себе неизбежную смерть...

Глаза голубые он к небу возвел...
В беспамьятство Несар ушел...

9.
И стоя под серою мглой,
Услышал он вдруг голоса
Они его звали с собой:
"Приют тебя ждет в небесах!
Эй, папа, пойдём! Нам ведь весело будет!
Чего не идёшь, занемог?"
А Несар теперь, словно встав на распутье,
Шептал неустанно "сынок..."



Старуха, вся в черном, стояла пред ним,
Зажав свои руки в кулак.
"Мне следует выбрать?"- тут Несар спросил,
Кивнула в согласия знак.

И он без раздумий ткнул в правую руку,
Старуха раскрыла ее
Там был его меч и стрелы от лука,
"Спускайся на землю, сынок..."

10.
И Несар очнулся, не чувствуя боли,
Все раны исчезли его.
А воины все так же сражались на поле.
Он жаждал сейчас одного:
Победы в сраженьи любую ценой!
Он всгал, оглянулся и вдруг увидал



Свой меч, что лежал у него за спиной.
Другого оружия он не желал...
И бросился Несар в сражения гущу,
Воинственным кличем поднял он настрой,
Защитники стали сражаться все пуше,
Победа была уже не за горой!

Так просто сдаваться враги не желали.
Вот их командир, увлеченный баталией
Набросился сзади на Несара вдруг,
И меч серебристый выбил из рук.

И доблестный воин, не зная пощады,
На землю свалил трусливого гада,
Кулак он занес над его головой,



Тут чья-то
рука вдруг
коснулась
плеча,
И Несар
жалел, что нет
рядом меча.

И в миг завершил долговременный
бой.
Враги отступали обратно, увидев,
Что наземь упал их тактический лидер.
И вскоре разнесся возглас по свету!
"Мы их победили! Победа! Победа!"

Она им досталась нелегкой ценой,
И стоила жизни многих людей
Что в небе нашли себе вечный покой,
Оставив сиротами бедных детей...

Народ же приветствовал храброго воина,
Что город их спас от нашествия тьмы,
И было в том замке отныне спокойно,
И не было больше войны.

Но стоит ли ради богатых земель
Лишать своей жизни страны сыновей?
Быть может, найдя вскоре нужный ответ,
Мы мир заключим хоть на несколько лет...

Арсен Сафаров, 10 класс



Петербург - город чтения



1 февраля 2015 в 15:00, Невский, 46. Встреча с актрисой Ольгой Волковой. Презентация книги

«Перекрестки судьбы: о моем Доме, о моем Театре»

1 февраля в «Парка Культуры и Чтения» Книжного клуба «Буквоед» состоялась встреча с советской и российской актрисой театра и кино Ольгой Волковой. Она представила свою книгу «Перекрестки судьбы: о моем Доме, о моем Театре». Поклонники творчества актрисы открыли ее талант совершенно с новой стороны. Книга написана живым и блестящим языком. Она наполнена уникальными фотографиями и неизвестными фактами из биографии актрисы. Вторая ее книги часть посвящена тайнам

творческой мастерской, портретам людей, которые открыли Волковой законы творчества.

Ольга Волкова родилась в Ленинграде, окончила актерскую студию при Ленинградском ТЮЗе, играла на его сцене. В разное время она была актрисой Академического театра комедии имени Н.П. Акимова, БДТ и других театров. На счету Ольги Волковой более 150-ти ролей в кино. В основном она играла второстепенных персонажей, но делала это так, что запоминались они не хуже главных. В 2002-м году Ольге Волковой присудили национальную кинопремию



«Золотой орел» в номинации Лучшая женская роль второго плана за фильм «Сказ про Федота-стрельца». На сегодняшний день таких актрис, как Ольга Волкова, уже мало. Она играет в театре, снимается в кино и всегда самозабвенно служит актерскому искусству. В кино актриса работает с 1965 года. Первоначально роли в ее исполнении носили эпизодический характер. Самая заметная из них — Лотта в фильме-оперетте «Летучая мышь». В начале 80-ых на Волкову обратил внимание режиссёр Эльдар Рязанов и пригласил в свой фильм «Вокзал для двоих» на роль официантки Виолетты. Это была небольшая, но запоминающаяся роль. После этого Волкова стала много сниматься, в том числе и у Рязанова. Ее героини — странные, порой чудаковатые женщины, очень темпераментные и эксцентричные. Среди других наиболее заметных фильмов с участием актрисы можно назвать — «Остров сокровищ» (миссис Хоккинс), «ТАСС уполномочен заявить» (Эмма Шанс), «Аплодисменты, аплодисменты» (Полина), «Снегурочку вызывали?» (Светлана Ивановна), «Прости» (Свирская), «Необыкновенные приключения Карика и Вали» (бабушка), «Цыганский барон» (Мирабелла), «Забывтая мелодия для флейты» (Сурова), «Бедная Саша» и др. В 1991 году Волкова сыграла одну из своих лучших ролей — нищенку Катю Иванову в социальной трагикомедии Эльдара Рязанова «Небеса обетованные». Говорят, эта роль была написана Рязановым специально для неё. После удачных ролей в фильмах «Привет, дуралеи!» и «Небеса обетованные» Эльдар Рязанов называет актрису своим талисманом.

На встрече с читателями Ольга Волкова рассказала не только о себе, но и о своих коллегах, спектаклях, фильмах и театрах, в которых она работала.

Автор: Пресс-служба петербургской книжной сети «Буквоед»



Наши достижения

Наши достижения

«Поддержка научного и инженерного творчества школьников старших классов»

Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга проводил в 2014 году конкурс «Поддержка научного и инженерного творчества школьников старших классов» в целях развития научной деятельности молодежи, профессиональной ориентации школьников. В конкурсе участвовали учащиеся ГБОУ лицей № 470: Боронина Мария (номинация по литературе), Подшивалова Анастасия (номинация по литературе), Рыкунов Николай (номинация по информатике). Они награждены сертификатами участника данного конкурса, тезисы их работ опубликованы в сборнике конкурса.

Победителем Конкурса стала ученица 10 «А» класса Подшивалова Анастасия.



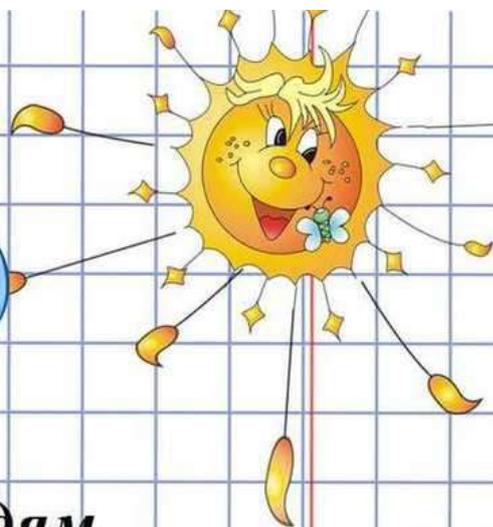
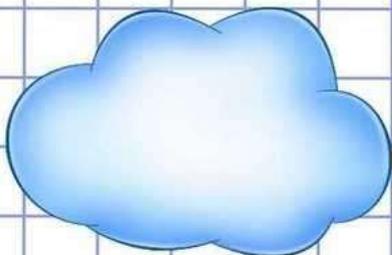
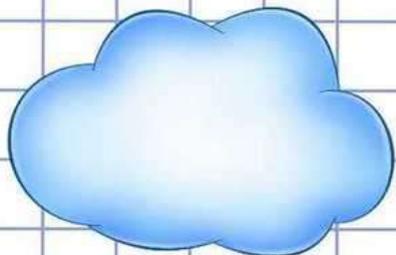
Направления:

- физика, математика, астрономия, информатика, программирование;
- биология, медицина, химия, науки о Земле, экология;
- техническое и инженерное творчество;
- история, культурология, филология, литературоведение, языкознание, философия, психология, социология, право, экономика.

Условия участия:

на конкурс представляются исследовательские и инженерные работы, выполненные школьниками единолично или в соавторстве с другими школьниками (не более 3-х человек) старших классов Санкт-Петербурга, под научным руководством компетентных специалистов (учителей, ученых и преподавателей вузов, инженерно-технических работников научных организаций Санкт-Петербурга) в рамках заявленных четырех направлений.





*Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».*

*И не зря ведь есть у нас
Пожелание «В добрый час».
Доброта — она от века
Украшенье человека...*

*И если кому-то поможет
Твоя доброта, улыбка твоя,
Ты счастлив, что день
Не напрасно был прожит,
Что годы живешь ты не зря!*



Здоровый образ жизни



Спагазельте
Правильное питание

Не забываем о витаминах
Каждый из витаминов по-своему важен для человеческого организма, и заменить его каким либо другим просто невозможно. Но для учащегося особую роль играют витамины группы В. Помимо концентрации внимания и улучшения памяти, они еще помогают снять раздражительность и укрепляют нервную систему ребенка. Витамин В1 есть в мясе, хлебе из муки грубого помола, необработанным рисе, бобовых. Витамином В2 богаты молочные продукты, а витамином В6 - крупы (гречневая, пшеничная, рисовая), дрожжи, зеленые листовые овощи. Витамин В12 содержится в говядине, печени, мясе домашней птицы, рыбе, яйцах, твердом сыре, молоке.

Весна... Природа расцветает, наполняется жизнью. Чего нельзя сказать о тебе. Впрочем, возможно, на твоём лице буйно «цветут» прыщи или красные пятна аллергии. Однако вряд ли это тебя радует. Ни разу нечихнув за все зимние морозы, ты ложишься в постель с простудой. Как же сделать так, чтобы твоё состояние соответствовало состоянию природы?

Почему в основном люди болеют не зимой, когда бушуют холода, а именно во время оттепели? Дело в том, что холода ослабляют организм, снижая его иммунитет. Однако в морозном зимнем воздухе большинство микробов не выживают. А вот весной на подготовленную морозами «почву» попадает инфекция, и быстро распространяются всевозможные вирусные и простудные заболевания. Поэтому основная задача весеннего питания – укрепить иммунитет.

Как ты уже знаешь, укрепление иммунитета способствует витамин С. Поэтому квашеная капуста, смородина и цитрусовые весьма актуальны. Пей натуральные фруктовые и овощные соки – они помогут тебе в борьбе с авитаминозом. Укрепят твой иммунитет грибы и, как ни странно, красное мясо. Однако с этими продуктами надо быть осторожнее. Злоупотребление ими может привести к весьма неприятным последствиям. Отличным средством профилактики простуды является чай. В нем содержится большое количество антиоксидантов, борющихся со зловредными свободными радикалами. Таким же методом действуют и кисломолочные продукты.

Простуда – не единственная весенняя проблема. Сегодня все больше и больше людей страдают от аллергии. Многие даже сами об этом не подозревают, списывая чихание на простуду.

И напрасно. Ведь запущенная форма аллергии – это бронхиальная астма. Чтобы не довести дело до этого, посети аллерголога.



Там, где движутся машины,
Люди не должны ходить,
Потому что очень просто
Под машину упасть!
На улице такое место
Проезжей частью называется,
И по проезжей части людям
Ходить стражничке запрещается!

СТАТИСТИКА АВАРИЙНОСТИ
в Российской Федерации за 2007г.
За 2007 год в Российской Федерации произошло 233809 дорожно-транспортных происшествий. В результате погибло 33308 человек.
За семь месяцев 2007 года в России произошло 13294 дорожно-транспортных происшествий с участием детей до 16 лет, в которых погибло 608 детей и 13736 детей получили травмы.

Что должен знать пешеход
На улицах и дорогах много машин и другой техники. Все дети и взрослые, водители и пешеходы обязаны двигаться на улице так, чтобы не создавать опасностей или помех для движения других. Нарушение правил дорожного движения – опасно для жизни!

Вот эти правила:

1. Ходи по тротуару, придерживаясь правой стороны.
2. Переходи улицу спокойным шагом только по пешеходному переходу.
3. Разрешающий для перехода сигнал светофора – зеленый. На красный и желтый нельзя переходить улицу.
4. При переходе дороги убедись в безопасности. Посмотри, нет ли рядом машин.
5. За городом безопаснее всего пешеходу идти по обочине навстречу движущемуся транспортному потоку.
6. Регулировщик стоит к пешеходам боком – переход разрешен. Такая позиция регулировщика соответствует зеленому сигналу светофора.
7. Ни следи, ни следи не следи стоящий автобус – это опасно. Подожди, пока он отъедет от остановки.
8. Если переходить дорогу с малышом, крепко держи его за руку.
9. Никогда не перебегай проезжую часть перед близко идущим автомобилем.

Чтобы возле перекрёстка
Ты дорогу перешёл,
Все цвета у светофора
Нужно помнить хорошо!
Загорелся красный свет —
Пешеходам хода нет!
Жёлтый — значит подожди,
А зелёный свет — иди!

Вот обычный переход.
По нему идёт народ.
Здесь специальная разметка,
«Зебра» зовётся меткой!
Белые полоски тут
Через улицу ведут!
Знак «Пешеходный переход»
Где на «зебре» пешеход,
Ты на улице найди!
И под ним переходи!

Чуть повыше, чем дорога, пешеходные пути,
Чтобы все по тротуару без забот могли идти,
Чтоб машины не въезжали,
Пешеходов не пугали!
Тротуар — для пешеходов,
Здесь машинкам нету хода!

ed54.ru

Не забывай о правилах безопасности на дороге!

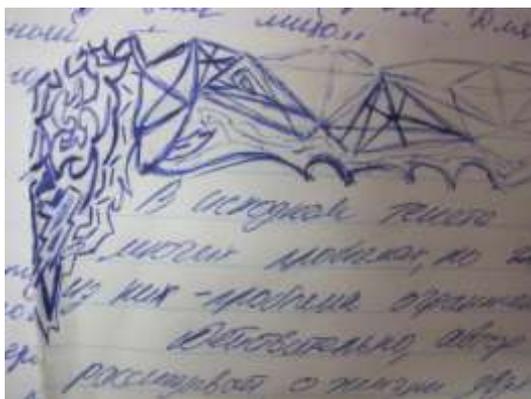
Рисунки на полях

Вы когда-нибудь обращали внимание, как говорящий по телефону человек что-то рисует на листке бумаги? Наверняка вы сами тоже вырисовываете в записной книжке какие-нибудь буквы или закорючки во время продолжительного разговора. Рисунки на полях тетради представляет большой интерес для психологов. **А что рисуете вы?** Люди, изображающие рисунки на полях, чаще всего делают это бессознательно. В связи с этим, немецкими учеными был проведен эксперимент, в котором принимало участие около тысячи человек разного возраста, пола и социального статуса. В течение года психологами собирались и анализировались рисунки, сделанные этими людьми во время разговоров по телефону, во время совещаний, ожидания какого-то мероприятия и т.д. В конце эксперимента ученые пришли к однозначному выводу: по изображению на бумаге можно судить об эмоциональном состоянии человека, о его отношении к происходящему, привычках и стиле жизни.

Рисунки на полях выражают внутренний мир человека и его чувства. Каким образом? Любая наша мысль, представления и процессы в психике заканчиваются движением. Все наши страхи, эмоции, бессознательные желания накапливаются в виде энергии в мускулатуре, и рука сама с помощью рисунка выплескивает накопившееся на поверхность листа.

По понятным причинам, сюжетов и вариантов рисунков может быть бесконечное множество. Но некоторые примеры могут прояснить ситуацию в их интерпретации.

Рисунки на полях тетради



Личные подписи,

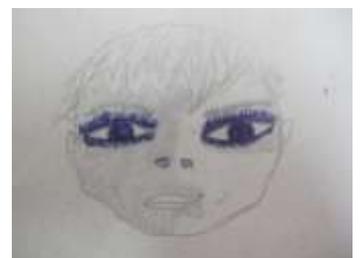
подписи,

машинально проставленные на бумаге, свойственны эгоцентричной и тщеславной натуре. Большое количество выведенных подписей говорит о том, что человек сильно заиклен на собственной персоне.

Как правило, **листья, цветочки, солнце** изображаются добрыми и мягкими людьми. Они любят помогать окружающим. Но частое рисование цветочков говорит о том, что человеку не хватает внимания, нежности и дружеских отношений.

Изображения **лиц, профилей, человечков** указывают на общительную натуру с «широкой душой». Но такие люди отличаются переменчивостью настроения. А вот если автор выводит на полях **устрашающие и безобразные рожицы**, то скорее всего он чем-то расстроен или недоволен.

Комический образ **клоуна** говорит о стремлении избежать собственную неполноценность, желание скрыться за несуществующим образом. А вот изображенный **робот или кукла** говорят о давлении со стороны окружающих и их чрезмерном контроле над «художником».



Рисунки на полях

Рисунки на полях в виде **геометрических фигур, квадратов, треугольников** и т.д. указывают на способность автора к лидерству и к умению руководить. Заштрихованность фигур и украшение их правильным орнаментом говорит о способности организовывать и планировать свою деятельность.

Звезды присущи оптимистам и людям, которые не боятся трудностей, а **замкнутые круги** говорят о людях с высокими духовными целями. **Связанные между собой окружности** или вписанные одна в одну — четкий признак отсутствия внимания, одиночества, стремление к дружескому участию и присоединению.

Часто у холостяков или одиноких женщин встречаются в виде зарисовок на полях **домашняя мебель**. Все это говорит о желании обрести семейное тепло и домашний уют. А вот **домики** изображаются теми людьми, у которых все разложено по полочкам и они уверены в себе.

Изящные, изогнутые или выгибающиеся линии присущи людям, способным непринужденно вести беседу. Они любознательны и тактичны.

Разукрашенные **зверюшки, рыбки** говорят о хорошем чувстве юмора и умению оптимистично смотреть в будущее, а вот рисунки **перьев, крыльев** присущи скорее людям непредсказуемым, возможно даже легкомысленным.

Маска говорит о скрытности и осторожности автора.

Изображения различных **игр вроде «крестиков-ноликов»** или «морского боя» верный признак спортивного духа соревнований, готовности к конкуренции, оптимизма.

Рисунки на полях тетради в виде **непрерывных волнистых линий, нот, скрипичного ключа** указывают на хороший вкус, склонность к получению эстетического удовольствия.

Сердечками увлекаются романтические и сентиментальные натуры, которые в данный момент могут быть влюблены.

Симметричные рисунки на полях, похожие на узоры на обоях, скорее всего свидетельствуют о скуке или надоевшем образе жизни, который хотелось бы разнообразить.

Спирали рисуют люди, которые заняты решением какой-то проблемы, а **сетка, крестики, шахматные поля** говорят о том, что человека тяготит какая-то ситуация. Такие люди склонны держать в себе обиду и раздражение, могут страдать от каких-то скрытых комплексов.

Капли, вода, вытянутые рисунки с плавными линиями изображаются обычно людьми с меланхоличным или флегматичным характером.

Трактовка рисунка **стрелы** зависит от её направления. Если стрела смотрит вниз — автор ориентируется на себя, вверх — на других людей, налево — заиклен на прошлом, направо — мысли о будущем.

При анализе рисунка стоит обратить внимание на **технику его исполнения**. Четко нарисованные изображения без лишних штрихов — признак уверенного в себе человека. Слабые контуры рисунка свидетельствуют о быстрой утомляемости, безынициативности, а штриховка — о нервном состоянии.

Рисунки на полях тетради могут многое рассказать о ваших родных, близких, коллегах. Надеемся, что интерпретация их рисунков говорит об уверенности в себе, позитиве и оптимизме.

Удачи в экспериментах!



Страницу подготовили: Макашин Тимофей, Боброва Анастасия и ученики 10 класса



Вести с урока...

с урока литературы в 10 классе



На главной прогулочной улице Архангельска открыли памятник Козьме Пруткову.

Козьма Петрович Прутков — литературная маска, под которой в журналах «Современник», «Искра» и других выступали в 50—60-е годы XIX века поэты Алексей Толстой (наибольший в количественном исчислении вклад), братья Алексей, Владимир и Александр Жемчужниковы, а также Пётр Ершов. Сатирические стихи, афоризмы Козьмы Пруткова и самый его образ высмеивали умственный застой, политическую «благонамеренность», пародировали литературное эпигонство.

Из «Биографических сведений о Козьме Пруткове»

Козьма Петрович Прутков провёл всю свою жизнь, кроме годов детства и раннего отрочества, в государственной службе: сначала

по военному ведомству, а потом по гражданскому. Он родился 11 апреля 1801 года в деревне Тентелевой близ Сольвычегодска, скончался 13 января 1863 года.

В 1820 году он вступил в военную службу, только для мундира, и пробыл на этой службе всего два года с небольшим, в гусарах.

Вступив в Пробирную Палатку в 1823 году, он оставался в ней до смерти. Начальство отличало и награждало его. Здесь, в этой Палатке, он удостоился получить все гражданские чины, до действительного статского советника включительно, и наивысшую должность: директора Пробирной Палатки; а потом — и орден св. Станислава 1-й степени.

Знаменитые цитаты

Если на клетке слона прочтёшь надпись «буйвол», не верь глазам своим.

Если у тебя есть фонтан, заткни его; дай отдохнуть и фонтану.

Зри в корень!

Бди!

Что скажут о тебе другие, коли ты сам о себе ничего сказать не можешь?

Полезнее пройти путь жизни, чем всю вселенную.

Плюнь тому в глаза, кто скажет, что можно обнять необъятное!

Щёлкни кобылу в нос — она махнёт хвостом.

Если хочешь быть счастливым, будь им.

Кто мешает тебе выдумать порох непромокаемый?

Взирая на солнце, прищури глаза свои, и ты смело разглядишь в нём пятна.

Усердие всё преодолагает!

Бывает, что усердие преодолагает и рассудок.

Солнце светит днём, когда и так светло.

Никто не обнимет необъятного.

Опять скажу: никто не обнимет необъятного!

... И поэтому нет ничего слюнявее и плюгавее русского безбожия и православия.

Где начало того конца, которым оканчивается начало?..

Интересные факты

В Брянском литературном музее (Брянск, Россия) имеется «Прутковский зал», где размещается экспозиция, посвященная Козьме Пруткову.

В 1854 году на небосклоне русской поэзии появилось новое имя - Козьма Прутков. Некрасовский журнал "Современник", открывший к тому времени немало дарований, не просчитался и на этот раз. Правда, сочинения начинающего автора опубликовали на страницах юмористического приложения к журналу - в "Литературном ералаше", но ведь и Тургенев впервые увидел своего "Хоря и Калиныча" в разделе "Смесь" того же "Современника", а теперь он - известный автор "Записок охотника"...

Видно было, что и новый поэт полон надежд и воодушевления.

Я вечно буду петь и песней наслаждаться,

Я вечно буду пить чарующий нектар.

Раздайся ж прочь, толпа!.. довольно насмеяться!

Тебе ль познать Пруткова дар?!

Впрочем, уже в следующей строфе этого стихотворения под многозначительным заглавием "К толпе" автор сменял презрение на снисхождение к ней: Постой!.. Скажи: за что ты злобно так смеешься?

Скажи: чего давно так ждешь ты от меня?

Не лстивых ли похвал?! Нет, их ты не дождешься!

Призванью своему по гроб не изменяя,

Но с правдой на устах, улыбкою дрожащих,

С змеею желчною в изношенной груди,

Тебя я наведу в стихах, огнем палящих,

На путь с неправого пути!

Заявив таким образом о своей творческой программе, Прутков с не меньшей страстью принялся воплощать ее в жизнь. Как видно, ему особенно были по душе жанры, споспешествующие исправлению нравов, обличению порока: басни, комедии, эпиграммы...



Мне, в размышлении глубоком,
Сказал однажды Лизимах:
"Что зрячий зрит здоровым оком,
Слепой не видит и в очках!"

Да и сам Козьма Прутков не был чужд умственных усилий. Публикуются его "Плоды раздумья" - свод чеканных афоризмов, среди которых и знаменитые ныне "Смотри в корень!", "Никто не обнимет необъятного", "Не ходи по косогору, сапоги отпотчешь!", а также множество других, не менее выразительных: "Первый шаг младенца есть первый шаг к его смерти", "Щелкни кобылу в нос - она махнет хвостом", "Поощрение столь же необходимо гениальному писателю, сколь необходима канифоль смычку виртуоза", "Что есть лучшего?- Сравнив прошедшее, свести его с настоящим!". Следуя последнему афоризму, Козьма Прутков обнародовал "Исторические материалы Федота Кузьмича Пруткова (деда)", скромно объявив в предисловии: "Весь мой род занимался литературою" - и пообещав, вслед за дедовыми записками, издать записки отца и свои собственные.

Правда, таковых не появилось, но зато после его кончины почтительные потомки подробно рассказали о жизненном и творческом пути этого государственного мужа и литературного деятеля. Читатель узнал, что К. П. Прутков дослужился до высокого чина действительного статского советника и директора Пробирной Палатки, что помимо произведений изящной словесности он создавал "правительственные проекты", из которых знаменитейший - "О введении единомыслия в России", который, правда, в то время не был осуществлен.

Художники, восхищенные славой Пруткова, создали его портрет, причем изображаемый потребовал, чтобы внизу была прибавлена лира, от которой исходят вверх лучи. Желание было исполнено. Впоследствии появился бюст поэта, ныне хранящийся в краеведческом музее города Тамбова, а уже в наше время, несколько лет назад, скульптура Козьмы Пруткова была сооружена в брянском парке-музее имени А. К. Толстого. Можно добавить, что сочинения Пруткова цитировали Тургенев и Герцен, Гончаров и Салтыков-Щедрин. Большое стихотворение Пруткова "Осада Памбы" читают герои романа Достоевского "Село Степанчиково и его обитатели". Да и в других произведениях писателя появляется имя этого сочинителя, по определению Достоевского, "красы нашего времени"...

Таков Козьма Петрович Прутков - одно из удивительных и ярких порождений русской литературной и общественной жизни. Как известно, его самого, со всей биографией и родословной, с баснями, стихотворениями, пьесами, афоризмами, придумали поэт Алексей Константинович Толстой и его двоюродные братья - Алексей и Владимир Жемчужниковы. Свою лепту внесли и другие Жемчужниковы - Александр и Лев (он вместе с художниками Бейдеманом и Лагорио изобразил Пруткова), а также поэт Петр Ершов, автор знаменитого "Конька-горбунка".

Но совсем не простой забавой для них стал этот чиновник-поэт.

Да, поэт Алексей Толстой, старший среди братьев, любил шутки, веселье, от природы обладал абсолютным чувством юмора. Да, поэт Алексей Жемчужников десятилетиями оставался верен темам русской сатирической поэзии. Да, вся дружеская атмосфера большой семьи Жемчужниковых была пронизана жизнерадостностью и одновременно неприятием косного, казенного, туполобого. Существует немало историй о розыгрышах, которые устраивали братья в чиновном Петербурге. Однажды один из них, облачившись в мундир флигель-адъютанта, то есть офицера императорской свиты, объехал ночью петербургских архитекторов, передавая якобы повеление Николая I явиться наутро во дворец в связи с тем, что Исаакиевский собор провалился под землю. Его величество были весьма этой шуткой недовольны...

Но со временем юношеское неприятие зарегламентированного уклада столичной да и всей российской жизни ("Земля ж у нас богата, Порядка в ней лишь нет") стало сменяться размышлениями о творческой сути человеческой природы, о подлинных ценностях бытия. При подготовке в 1884 году первого "Полного собрания сочинений Козьмы Пруткова" Жемчужниковы рассказали, что, создавая Пруткова, они "развили в нем такие качества, которые желали осмеять публично". Прутков "перенял от других людей, имевших успех: смелость, самодовольство, самоуверенность, даже наглость и стал считать каждую свою мысль, каждое свое писание и изречение - истиною, достойною оглашения. Он вдруг счел себя сановником в области мысли и стал самодовольно выставлять свою ограниченность и свое невежество". На всеобщее обозрение и очевидное посмеяние было выставлено распространенное в российской жизни представление, что чиновник, плоть от плоти государственного механизма, обладает единоличным правом на истину, в том числе и в сферах интеллектуальной деятельности, творчества, что само по себе творческие силы парализует. "По пословице: "смелость города берет", Козьма Прутков завоевал себе смелостью литературную славу. Будучи умственно ограниченным, он давал советы мудрости, не будучи поэтом, он писал стихи и драматические сочинения, полагая быть историком, он рассказывал анекдоты, не имея ни образования, ни хотя бы малейшего понимания потребностей отечества, он сочинял для него проекты управления,- "Усердие все превозмогает!"..."

Если сам Прутков, с его, так сказать, биографическими и мыслительными данными, - сатира на нашего российского бюрократа, на тип бюрократического мышления, то "лирика" директора Пробирной Палатки пародирует те литературные формы и средства, которые с развитием поэзии износились, стали банальными и воспринимаются читателями без каких-либо эстетических переживаний, а мысли - как род ходячей морали, унылого назидания.

Но сама фигура Пруткова сослужила отечественной словесности хорошую службу. Представление о литературе как о служанке государства было доведено в его писаниях до абсурда и отныне всерьез восприниматься не могло. Самим своим существованием этот образ убеждает читателя в невозможности свести поэзию к канцелярским инструкциям, подлинное, свободное вдохновение - к исканию поощрения. Любой литературный администратор, забывавший об этом, рано или поздно оказывался в положении Пруткова.



Материал подготовил Дмитрий Тишкин, 10 класс. Фотографии автора.

Вести с урока...

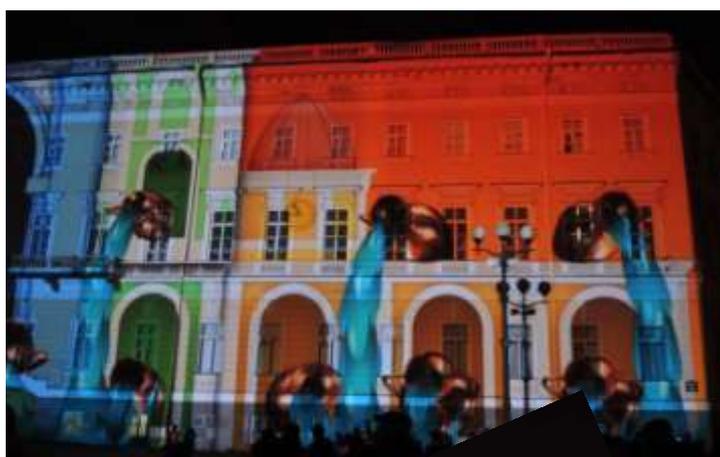
Москва. Зимние каникулы. Экскурсия на «Мосфильм»

Фотографии были сделаны в Москве. Перед вами костюмы царской семьи для фильма «Царевич Егор Тямбурский». Памятник Евгению Леонову, исполнившему роль Доцента в фильме «Джентльмены удачи», находится на аллее Звёзд напротив проходной Мосфильма (Мосфильмовская ул.). Фотография с Кисей Воробьяниновым, героем «12 стульев» Ильфа и Петрова, была сделана в одном из павильонов Мосфильма. Там же сделаны фотографии различных автомобилей («Место встречи изменить нельзя», «Гибель империи» и другие фильмы)



Фотографии Дмитрия Тишкина, 10 класс

ПРОГУЛКИ ПО ГОРОДУ



С НОВЫМ ГОДОМ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ!

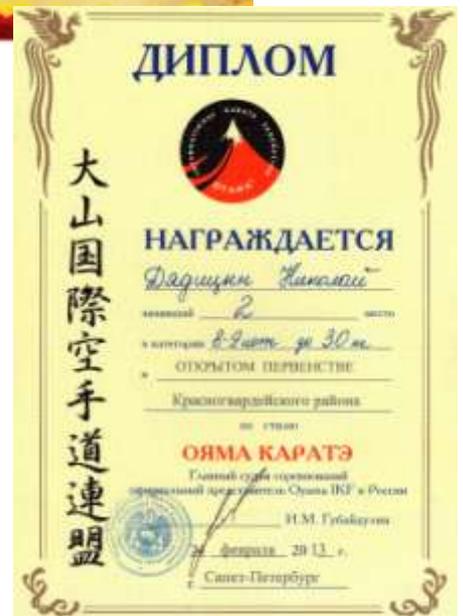
Фоторепортаж учеников 10 классов

Наши достижения

Наши достижения



Дядицын
Николай,
5 класс



О спорт, - ты мир!

Наш репортаж: 8 февраля 2015 года в Санкт-Петербурге состоялась XXXIII открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2015».

Калининский район, II очередь Муринского парка, старт: пересечение Светлановского пр. и пр. Луначарского.



Сегодня мы находимся на «Калининской лыжне-2015». Здесь собрались более 3000 человек. Мы посмотрим на это. Поехали!

В Муринском парке толпы людей. В соревнованиях принимают участие как профессиональные лыжники, так и любители в возрасте от 7-ми лет. «Лыжня России» проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Калининский район находится в числе лидирующих по количеству участвующих лыжников. К слову о них, все заранее прошли регистрацию и пришли со своей экипировкой. Разминаются, ждут открытия. Начал мероприятие глава администрации Калининского района, **Моторин Евгений Александрович:**

- Я хочу поздравить вас сегодня с этим знаменательным, ежегодным мероприятием, которое проводится по всей России. Хочу пожелать Вам доброго здоровья, чтобы Вы сегодня хорошо отдохнули в первую очередь, зарядились на предстоящую неделю. И тем, кто будет соревноваться за медали – чтобы победил достойный.

Праздник объявляется открытым! Первыми на трассу выходят дети!

Потом стартуют остальные. Трудная гонка, много конкурентов, зато потом, на финише организаторы встречают сувенирами и дарят памятные подарки. **Лыжники поделились с нами своими впечатлениями:**

- Здесь вообще так классно. Первый раз на лыжах стою. На соревнования сразу отправили, пригласили за компанию. Здорово вообще.

А вот пенсионерка Анна Яковлевна, ей 71 год. О «Калининской лыжне» узнала случайно от тренера на «Лыжной стрелье» в Орехово. Анна Яковлевна ведет активный и здоровый образ жизни:

- Я хожу в походы, я катаюсь всю зиму на лыжах, летом я, если есть возможность, на байдарках плаваю, потому что в молодости я 10 лет ходила в походы по всей России на байдарках и на плотах. Это дает радость, а радость – это источник здоровья.

И действительно те, кто катается на лыжах, довольны жизнью! Это подтверждает интересный эксперимент, проведенный группой исследователей в Южной Корее. Ученые опросили 279 посетителей горнолыжных курортов, среди которых были лыжники и сноубордисты. Выяснилось, что самое большое удовольствие от отдыха получали лыжники, съезжавшие с горы

А чтобы спуск был гладким, на «Калининской лыжне» специально готовили трассы. **Организаторы рассказали нам как готовились:**

- Сегодня так получилось, что мне пришлось встать в 5 утра и дистанцию готовил именно я на снегоходе. Сначала сегодня ночью выпало очень много снега, сантиметров 15, сначала мы дистанцию укатали колесами специальными, после этого бороной. И как вы видите, дистанция довольно твердая и коньковым стилем передвигаться очень хорошо. Сегодня высокие результаты. И снег сегодня -3 градуса, повторюсь, очень скользкий, хороший.

Александр Борисович всю жизнь занимается спортом, а с 3-го класса встал на лыжи. Сейчас он заместитель директора спортивной школы Олимпийского резерва.

В числе других, не менее значимых организаторов «Калининской лыжни», был двукратный олимпийский чемпион по биатлону, Дмитрий Васильев. Он рассказал нам о значимости мероприятия:

- В чем прелесть этого мероприятия. Ну прежде всего в том, что большое количество молодежи, детей, да и взрослого населения оно может приобщиться к здоровому образу жизни. Это очень важно. Вот как раз такие массовые мероприятия объединяют людей. Особенно в непростое время, когда нам нужна поддержка друг друга. Патриотизм – это всегда хорошо, это здорово. И конечно, когда люди объединяются вокруг какой-то благородной идеи, а в большей степени если это касается нашей России, это вдвойне-втрое здорово!

Учение с увлечением

Лучший способ добиться успеха — избавиться от препятствий и ограничений, которые стоят у вас на пути. Задайте себе вопрос: «Что конкретно мешает мне двигаться к цели?» И устраняйте проблему. А как это сделать правильно — знает писатель Грег МакКеон. Вот несколько советов из его книги «Эссенциализм»:

Ищите причину, а не симптом

Обычно люди подходят к выполнению заданий случайным образом. Они реагируют на кризисы, а не предвидят их. Поэтому, когда неполадки обнаруживаются, им приходится искать решения как можно скорее. Образно говоря, человек затыкает дыру в плотине пальцем и надеется, что волны не смоют ее целиком. Если такой человек хорошо умеет обращаться с молотком, то любая проблема покажется ему гвоздем. Он будет бить и бить по ней, не замечая, что это повышает уровень его стресса и фрустрации. Подобных поверхностных решений, разумеется, недостаточно. Нужно бороться не с очевидными симптомами болезни, а искать ее причину. Так вы не просто решите проблему — вы минимизируете свои усилия, но при этом максимизируете результат.



Сфокусируйтесь на основной цели

Невозможно определить, какие именно препятствия стоят на вашем пути к цели, если вы не знаете саму цель. Когда человек не уверен в том, чего хочет добиться, любые изменения будут случайными.

Задайте себе вопрос: «Как понять, что дело сделано?» Давайте ради примера представим, что ваша цель — составить 15-страничный черновик отчета, приложить его к письму и отослать клиенту до двух часов дня в четверг. Теперь у вас есть конкретная задача, а не общее представление о том, что

что-то нужно сделать.

Определите самое слабое звено

Вместо того чтобы сразу приступать к проекту, отведите себе несколько минут на размышления. Спросите себя: «Какие препятствия могут встретиться на моем пути? Что может помешать мне закончить работу?» Составьте для себя их список. Возможно, вам не хватает информации, или вы слишком утомлены, или стремитесь сделать все идеально. Посмотрите на список и задайте себе вопрос: «Можно ли удалить какое-то из этих препятствий, так, чтобы вместе с ним исчезли и все остальные?»

Вычисляя самое слабое звено процесса, необходимо помнить, что даже те виды деятельности, которые кажутся вам продуктивными (проведение исследований, опрос сотрудников, переписывание отчета для исправления ошибок), могут на самом деле оказаться препятствиями. Не забывайте: ваша цель — закончить черновик отчета. Все, что оказывается на пути к ней, должно подвергаться сомнению.

Очень часто достижению поставленной цели мешает несколько препятствий. Однако в определенный момент времени только одно из них будет основным. Удаление побочных препятствий не принесет вам пользы, если основное все еще будет в силе. Если ваша задача — написать 15 страниц отчета, то, даже наняв человека, который проведет за вас всю исследовательскую работу, вы не приблизитесь к ее выполнению.

Избавьтесь от препятствия

Предположим, что ваша главная беда — перфекционизм. Вы пытаетесь сделать свой отчет идеальным, и у вас есть десятки идей, как этого добиться. Но в данном случае ваша задача — составить черновик. Чтобы избавиться от препятствия, замените установку «идеально или никак» на другую — «лучше сделать, чем не сделать». Позвольте себе не доводить черновик до совершенства. Избавившись от главной проблемы, вы почувствуете, что остальные аспекты работы даются вам гораздо легче.

Самым слабым звеном может быть и другой человек: начальник, не дающий проекту зеленый свет, бухгалтер, не одобряющий бюджет, клиент, отказывающийся подписать контракт. Чтобы устранить трения между вами и другими людьми, следуйте старинной английской поговорке: на мед летит больше мух, чем на уксус. Назначьте встречу со своим «самым слабым звеном» и не интересуйтесь у него, выполнил ли он порученное ему задание (и так очевидно, что нет). Задайте ему вопрос: «Что мешает вам сделать то-то и то-то? Как я могу помочь вам устранить эти препятствия?» Вместо того чтобы делать нерадивому сотруднику выговор, предложите ему помощь. На подобную вежливость человекотреагирует гораздо охотнее, чем на очередное требование.

Пример из литературы



Иногда достаточно обнаружить и устранить всего одну проблему, чтобы добиться значительного результата. И вот пример из книги *The Goal*. Бизнесмен по имени Алекс Рого отправляется в поход со своим сыном и его друзьями. Будучи лидером группы, он обязан привести всех мальчишек в лагерь до захода солнца. Но некоторые из подопечных Алекса шагают слишком быстро, другие, наоборот, медленно. Один мальчик по имени Херби и вовсе отстает от всех. Цепочка детей растянулась, и между самыми быстрыми из отряда и Херби уже несколько километров пути. Сначала Алекс требует, чтобы передняя часть группы остановилась и дождалась остальных. Некоторое время дети держатся вместе, но, как только движение возобновляется, отряд снова растягивается.

Тогда Алекс решает попробовать другой способ. Он ставит Херби во главу отряда и выстраивает мальчишек по скорости ходьбы: сначала самые медленные, а за ними самые быстрые. Кажется странным, что те, кто могут идти быстрее всех, вынуждены плестись в хвосте. Но зато теперь отряд движется как единая группа. Каждый скаут легко поспевает за тем, кто перед ним, а Алекс присматривает за всеми сразу, и все мальчишки придут в лагерь вовремя. Минус только в том, что теперь отряд движется со скоростью Херби. Как же быть?

Алекс понимает, что необходимо делать всё, чтобы облегчить Херби путь к лагерю. Если он будет двигаться хотя бы на пару метров в час быстрее, то ускорится и весь отряд. Эта мысль кажется Алексу настоящим озарением. Он забирает у Херби рюкзак с припасами и распределяет их между остальными скаутами в отряде. Это работает, группа ускоряется, и мальчишки добираются до места назначения вовремя.

А вот вопрос для вас: есть ли подобный «Херби» в вашей личной или профессиональной жизни? Существует ли какое-то препятствие, которое мешает достичь поставленных целей? Систематическое определение и устранение таких «ограничений» поможет вам добиться успеха без лишних усилий.



Фоторепортаж

ВАСКЕЛОВО. «ОНЕГА»



Фоторепортаж

База отдыха «ОНЕГА». «БАЛТИКА»



10-ые классы

Всероссийский портал школьной прессы: № #1999

RSPR 78-01999-Д-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru