

МАГИСТРАЛЬ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ГИМНАЗИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»



В НОМЕРЕ:

- ⇒ *Награждение памятным знаком Министерства транспорта сотрудников гимназии РУТ (МИИТ) – стр. 2*
- ⇒ *Московский фестиваль прессы—стр.2*
- ⇒ *День учителя в нашей гимназии—стр. 3*
- ⇒ *Проект «Пресса в образовании» в гимназии РУТ (МИИТ)- стр. 4*
- ⇒ *Большой театр online—стр. 5*
- ⇒ *Осеннее настроение в книгах—стр. 6*
- ⇒ *Как питаться подросткам—стр. 7*



Награждение памятным знаком МинТранса

В Зале торжеств Российского университета транспорта состоялось награждение сотрудников и преподавателей РУТ(МИИТ).

С приветственным словом выступил ректор Александр Алексеевич Климов. Он высказал слова благодарности награждаемым за труд и за преданность своему делу. От имени первичной профсоюзной организации Министерства транспорта Российской Федерации Московской городской организации Общероссийского профессионального союза работников государственных учреждений и общественного обслуживания Российской Федерации награждены памятным знаком Первичной профсоюзной организации Министерства транспорта Российской Федерации «XV лет Профсоюзной организации Минтранса России» Мирушина Оксана Ивановна и Акиндинова Людмила Дмитриевна.



Московский фестиваль прессы

С 15 по 17 октября 2020 года прошёл Московский фестиваль прессы, соорганизаторами которого выступили Союз журналистов Москвы (СЖМ) и Союз предприятий печатной индустрии (ГИПП) при поддержке Департамента СМИ и рекламы г. Москвы.

Фестиваль представил все, что так полюбили москвичи за годы его существования: обширную деловую программу, публик-токи, встречи с писателями, образовательные квесты и мастер-классы для детей и взрослых. И хотя в этом году гости могли присутствовать лишь виртуально, онлайн-режим позволил посмотреть все активности мероприятия.

Гимназия стала активным участником фестиваля и представила работу в проекте «Пресса в образовании» на площадке «Вечерней Москвы». Заведующая кафедрой гуманитарных предметов Сенчакова Е.Г. рассказала об открытых уроках, которые прошли в гимназии в рамках участия в проекте «Пресса в образовании».

Среди спикеров мероприятия были не только учителя школ Москвы, но и представитель Городского методического центра Департамента образования и науки Фёдоров В.В. и руководитель проекта Сидорова Ирина, ведущими встречи были Руслан Орехов и Елена Гераскина.

Екатерина Геннадьевна говорила об уникальной конвергентности проекта, который позволяет учителю актуализировать необходимые области знаний и компетенций, исходя из поставленных задач в рамках конкретного урока. Использование печатного издания в урочное время в сочетании с цифровой версией открывает новые возможности для обучения ребят. Кроме того, были проведены фрагменты уроков, иллюстрирующие возможную предметную интеграцию, что чрезвычайно актуально в рамках реализации ФГОС последнего поколения.



День учителя в нашей гимназии

Ежегодно 5 октября наша страна отмечает прекрасный праздник – День учителя. Именно в этот день нашим дорогим педагогам говорят слова благодарности, дарят цветы, устраивают поздравительные концерты. Гимназия РУТ (МИИТ) не стала исключением.

В этом году для нас многое было непривычно: впервые мы учились дистанционно, выполняли задания на различных интернет-платформах. Но это не помешало нашим учителям выполнять и без того сложную работу. А мы в благодарность за всё, что они делают для нас, сделали их профессиональный праздник ещё ярче. Ведь 5 октября у нас в гимназии прошёл не простой день, а День Учителя, День Самоуправления! Не один день был потрачен на подготовку. Проводились дополнительные собрания, беседы с ребятами. Путём долгих и упорных наблюдений были выбраны самые достойные ученики. Ещё немного... и прозвонит звонок, и гимназия начнёт жить другой жизнью... Последние приготовления... Звонок на урок!

Вот и начался в гимназии День Самоуправления. Учителя с дублерами - учениками вели уроки дистанционно. Все волновались. Учителя с замиранием сердца следили за ходом урока. Так хотелось им что-то добавить к сказанному, исправить своего дублера, если возникала необходимость, но нельзя. Ведь сегодня на уроке они ученики, а не учителя. Все замечания потом, когда прозвонит звонок и закончится урок. Постепенно чувство волнения перешло в чувство восторга и гордости за своих учеников, за тех, на кого была возложена обязанность быть примером для детей, быть их наставником, быть их старшим товарищем и другом. Все единогласно пришли к решению, что всё удалось!

Ребята в восторге от прошедшего дня, но на лицах читалась усталость, ведь труд учителя – это тяжелая и ответственная работа, но каждому она по плечу. Старшеклассники в очередной раз убедились в этом, проведя уроки в День Самоуправления. Это помогло учителям немного отдохнуть от такой тяжелой работы, а старшеклассникам лучше понять учителей.

После уроков в гимназии состоялся праздничный концерт в дистанционном формате, перед началом которого выступила директор гимназии. Оксана Ивановна произнесла искренние слова поздравления. Звучали песни, стихи, демонстрировались театральные миниатюры. Каждый класс подготовил своё выступление и каждое было по-своему прекрасно, но объединяло их то, что все они были сделаны с любовью и самыми добрыми намерениями. На глазах учителей блеснули слезы радости. Никто не сомневался уже в правильности своего выбора – учить детей, давать им знания, учить наукам и жизни в обществе. Ведь учителем не становятся – учителем рождаются! Это призвание, а не профессия.

День учителя – замечательный праздник, когда мы можем выразить свою благодарность нашим педагогам за их непростой и благородный труд, за внимание и терпение, за желание видеть нас, своих учеников, успешными и счастливыми. Учитель – важный человек в жизни каждого. Когда мы приходим в гимназию, именно учитель становится нашей опорой в новом мире знаний. Он открывает для нас много нового и интересного, учит нужным и полезным навыкам, помогает ориентироваться в жизни.

Поздравляем Вас, дорогие наши учителя, с праздником!



Проект «Пресса в образовании» в гимназии РУТ(МИИТ)

На сегодняшний день практически каждый школьник свободно владеет социальными сетями, активно развивает свой аккаунт. Однако зачастую фильтровать информацию, получаемую через соцсети, сайты, блоги и другие интернет-сервисы не под силу не только ребенку, но и взрослому. Чтобы привить подрастающему поколению умение ориентироваться в нескончаемом потоке информации, критически оценивать содержание той или иной статьи, необходимо представить образец, включающий в себя отобранный и грамотно выстроенный материал. Таким образом можно считать газету как сложившееся на протяжении веков медиа. Конечно, не каждое периодическое издание достойно презентации перед учащимися. И в этой ситуации на помощь приходит современный образовательный проект **«Пресса в образовании»**, созданный Департаментом СМИ и рекламы г. Москвы при поддержке Департамента образования.

При подготовке к открытому уроку литературы в старшем классе мною было просмотрено немало материала, однако воплотить мои представления об идеальном уроке смогла статья «Врачеватели души и тела», встретившаяся на страницах одного из номеров «Столичности».

Прежде чем переходить к описанию самого урока, хотелось бы рассказать о специфике преподавания литературы в старших классах. Это не только погружение в сюжет произведения, анализ образов героев и их поступков, выявление мысли автора, это погружение в атмосферу, в которой творил писатель (или поэт), в его историческую эпоху, в его жизнь и судьбу. Создать у школьника образ автора как личности, с ее поступками, решениями, жизненными испытаниями, поражениями и победами – такова одна из задач уроков. Однако рассказать биографию классика так, чтобы заинтересовать современного школьника, — задача не из легких. А в статье «Врачеватели души и тела», повествующей о жизни А.П. Чехова и М.А. Булгакова, писатели предстают не только как гении литературы, но в первую очередь – как талантливые врачи, готовые пожертвовать своим благополучием, здоровьем, временем, состоянием ради других. Прочитав данную статью, я представила, каким интересным и разноплановым может стать урок, ведь получится реализовать как минимум две задачи: представить перед ребятами образец СМИ, в котором собраны непреложные факты, грамотно написанные тексты, а также познакомить с биографией знаменитых писателей, чьи жизни не ограничивались созданием литературных произведений.

И мои надежды оправдались. Я поняла это еще до начала урока: старшеклассники, входя в кабинет, оглядывались в поисках источника непередаваемого аромата свежего печатного издания. «Сколько у Вас газет!.. Мы будем их читать на уроке?» — спрашивали они. «Я никогда газет не читал», — раздавалось вокруг. Интерес ребят вдохновил меня и придал уверенности.

Когда прозвенел звонок, мы полистали печатное издание, обратили внимание на построение газетных статей, актуальность их тем, специфику публицистического стиля, после чего непосредственно перешли к теме урока. «Вы знаете, — начала я, — что многие классики занимались творчеством, не являясь при этом писателями по профессии».

В ответ тут же прозвучали имена: Ф.М. Достоевский, А.С. Грибоедов, М.Ю. Лермонтов, Ф.И. Тютчев и, конечно, А.П. Чехов и М.А. Булгаков. То, что два последних были врачами, было известно учащимся давно. Но прочитанная статья позволила взглянуть на них и под другим углом: это были личности, отдавшие себя великим, трудоемким и, казалось бы, несочетаемым делам – врачеванию и литературе. Как удавалось им лечить людей и создавать произведения, какие важные решения они принимали, выбирая не собственное спокойствие и благополучие, а здоровье и жизнь других, с какими испытаниями сталкивала литераторов историческая эпоха – ответы на эти вопросы нашли ученики в статье. Внимание привлекли и удачно подобранные иллюстрации: ребята узнавали в кадрах из фильмов прочитанные ранее произведения.

Глаза школьников горели — остановить обсуждение не было ни возможности, ни желания. В их памяти всплывали образы врачей из рассказов и пьес Чехова: Рагина, Дымова, Старцева, Астрова; профессора Преображенского, доктора Борменталья – из повести Булгакова. Но самое главное, ребятам стало понятно, что доброта, честность, верность, любовь, о которых так много писали эти классики, — не просто слова, это нравственные ориентиры, по которым жили сами литераторы и которые они хотели «привить» остальным. «Лечить тело и душу человека – такой, наверное, была цель жизни этих писателей... «Разносторонняя» работа Чехова и Булгакова не может не восхищать! Почувствовать своё призвание чудесно... А каково же наше предназначение в этом мире?.. А у нас что?» — прозвучала внезапно реплика одиннадцатиклассника в конце урока. «А у вас – все впереди», — улыбнулась я. «Если разговор привел к философским раздумьям о смысле собственной жизни, цель моего урока точно достигнута», — при этой мысли я ощутила непередаваемую удовлетворенность и гордость за проделанную работу.

Оценка директора гимназии РУТ (МИИТ) Мирушиной Оксаны Ивановны подтвердила мои мысли: «Замечательный урок! Чувствуется, что этот проект- «Пресса в образовании»- очень помогает учителям реализовывать свои педагогические идеи. Даже сама форма – чтение газетной статьи – вызвала у ребят столько восторга! Может быть, действительно научатся газеты читать вместо бесконечного пролистывания страничек в соцсетях...»

Может быть... Хочется верить, что подобные уроки с привлечением столь достойного образца медиа помогут школьникам сориентироваться в непрерывном потоке информации, требующем тщательного отбора. Ведь каким будет ответ на вопрос «А у нас что?», зависит только от них, но учитель, как капитан корабля, всегда поможет определиться с нужным курсом.

*Учитель русского языка и литературы
Ляшенко М.В.*



Большой театр ONLINE

Большой театр — объект культурного наследия федерального значения. Это один из крупнейших в России и самых значимых в мире театров оперы и балета.

Мы, ученики 7 «А» класса и классный руководитель, на осенних каникулах посетили виртуальную экскурсию «За кулисами Большого театра». Увидели роскошные интерьеры и узнали историю самого знаменитого театра страны.

Большой театр, задуманный изначально как частный театр губернского прокурора князя Петра Урусова, был построен в 1776 году. Приказ о его создании подписала императрица Екатерина II. Однако первый русский театр в Москве тут же сгорел, после чего в 1856 году выстроили новое монументальное здание в стиле классицизма, которым мы любимся и сегодня.

Старший научный сотрудник музея Большого театра Лариса Черепанова рассказала, как обустроена сцена, где репетируют артисты, сколько в здании подземных этажей, кто сидит в императорской ложе и какой зал театра чуть не стал парковкой.

Войдя в театр, мы сразу погрузились в какую-то необыкновенную атмосферу тайны искусства и его величия. Первым делом экскурсовод повел нас в Исторический зал - туда, где находится основная сцена. Наверно, даже те, кто еще не был в Большом, догадываются, что этот зал невероятных размеров. В себя он вмещает 2500 человек.

Ближе всего к сцене, конечно же, партер. Здесь стоят деревянные стулья, которые имеют номера. А пол несколько наклонен к сцене, за счет чего каждый последующий ряд расположен чуть выше предыдущего.

В Большом театре неотразимо все: и закругленные коридоры, и светильники в них, и лестницы. Последним же, что мы смогли увидеть на экскурсии, был репетиционный зал, где идут прогоны спектаклей. Находится он на самом верхнем этаже и по своему размеру зал этот довольно маленький. Артисты в нем отдыхают и ожидают своих партий.

Теперь Большой театр воспринимается нами уже не просто как памятник архитектуры, а как большой и живой организм со своей историей и душой.



Осеннее настроение в книгах

Начав писать эту статью, я задумалась: «Что такое осень?». То, что это время года, думаю, всем понятно. Но если подумать об осени, как о времени, которым восхищаются и даже вдохновляются писатели, поэты и художники, то становится ясно, что **осень** – это особая атмосфера. Она несёт в себе двоякое настроение: с одной стороны, грусть и ностальгию об уходящем лете, веселых и теплых днях, а с другой, – радость от ожидания новых трудов, надежды на интересные начинания. Все это создает особую осеннюю атмосферу, которая способствует размышлениям о смысле жизни, о ценности человека, о людях и их чувствах. Наверное, именно все это вместе и вдохновляло творцов искусства.

Так, например, И. Бунин описывает в своих стихах красочность и лиричность осени, любит ее: *Не видно птиц. Покорно чахнет/ Лес, опустевший и больной./ Грибы сошли, но крепко пахнет/ В оврагах сыростью грибной.* В стихотворении «Листопад» описание осеннего леса так многокрасочно: *Лес, точно терем расписной,/ Лиловый, золотой, багряный,/ Весёлой, пёстрой стеной/ Стоит над светлою поляной.*

Для А.С. Пушкина осень—особенное время, поэтому он пишет о ней, как о близком человеке: *Октябрь уж наступил - уж роща отряхает/ Последние листья с нагих своих ветвей;/ Дохнул осенний хлад – дорога промерзает./ Журча ещё бежит за мельницу ручей,/ Но пруд уже застыл; сосед мой поспешает/ В отъезжие поля с охотою своей./ И страждут озими от бешеной забавы,/ И будит лай собак уснувшие дубравы.* («Осень»). Стихотворение «Унылая пора, очей очарованье» также передает любовь автора к осеннему периоду: *Унылая пора! Очей очарованье!/ Приятна мне твоя прощальная краса—/ Люблю я пышное природы увяданье,/ В багрец и в золото одетые леса,/ В их сенях ветра шум и свежее дыханье,/ И мглой волнистою покрыты небеса,/ И редкий луч, и первые морозы,/ И отдалённые седой зимы угрозы.*

Осень—это время, когда мы задумываемся о смысле жизни, о вечном, о дружбе, о любви... И на эти темы есть две хорошие повести, написанные Анатолием Алексиним: «А тем временем где-то» и «Безумная Евдокия».

Главный герой первой повести – Серёжа Емельянов. Однажды по почте он получил два письма, одно было адресовано ему, а другое его отцу, тоже Сергею Емельянову. Случайно вскрыв и прочитав письмо, отправленное своему отцу, мальчик едет по адресу, написанному на обороте конверта. Там он узнаёт про молодость отца и его жизнь до встречи с мамой. И после начинается особый этап в судьбе главного героя—этап взросления. Он начинает задумываться о жизни, об ответственности, о предательстве, о дружбе: *«Чтобы уйти от человека... - Она кивнула не то на отца, не то на Шурика – на стене они были рядом. – Чтобы уйти от человека, надо иногда придумывать ложные причины. Потому что истинные бывают слишком жестоки. Но чтобы прийти, ничего не нужно придумывать. Надо просто прийти и всё...».*

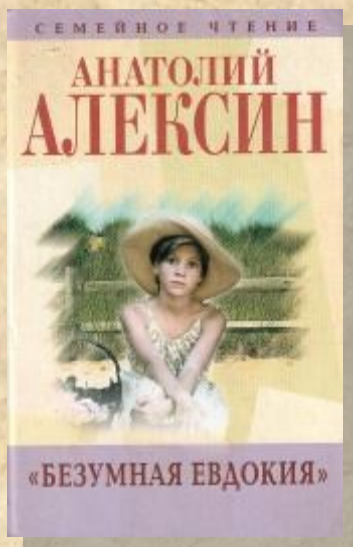
В этой книге прозвучали очень хорошие и важные слова для всех поколений: *«Отец привёл слова, кажется вычитанные в книге: «Жизнь человека – это маршрут от станции Рождение до станции Смерть со многими остановками и событиями в дороге. Надо совершить этот маршрут, не сбиваясь с пути и не выходя из графика». А я подумал о том, что ведь есть самолёты и поезда, которые совершают маршруты вне графика и вне расписания. Это самолёты и поезда особого назначения (как раз самые важные!): они помогают, они спасают...».*

В повести «Безумная Евдокия» рассказывается о девушке Оле. В 7 лет у неё проявился талант к искусству. И тогда её решили записать в школу искусств для одарённых детей. В обычную школу Оля тоже ходила, однако отношения с одноклассниками и учителями не ладились самого начала. Она совсем не хотела участвовать в общественной деятельности. Возможно, этому послужило осознание своего таланта, из-за чего Оля стала эгоистичной и сконцентрированной на себе. Евдокия Савельевна – классная руководительница 9Б, в котором училась девушка, – казалось, не замечала ее одарённости. Тем не менее, «безумная Евдокия», как её прозвала Оля, обращала внимание на ребят, которые талантом не блистали: *«Костя Белкин ещё недавно не мог начертить прямую линию, а теперь у него по геометрии и черчению твёрдые тройки! – восклицала она на родительском собрании. ... Люсю Катунину включили в редколлегия общественной стенной газеты. Она умеет писать заголовки».*

Со стороны казалось, что Евдокия Савельевна не замечает талант Оли специально, только на самом деле она пыталась развивать в своих учениках очень важный и «незаметный» талант - талант человечности. *«Мои ученики не стали знаменитостями, - задумчиво, замедлив нашу дуэль, сказала Евдокия Савельевна. – Но и злодеев среди них нет. Ни одного... Они не предавали меня и моих надежд. А насчёт дарований? У них есть талант человечности. Разве вы не заметили? ... К человечности талант художника может и не прилагаться, - продолжала она, - но к дарованию художника человечность...- Да!»*

Да, действительно, осень - это время, атмосфера которого способствует размышлению о жизни, об ошибках, сделанных ранее, о любви, о дружбе. Осенью в душе рождается много важных вопросов, ответы на которые можно найти в таких замечательных произведениях, как например повести А.Алексина.

(Матвеева Екатерина 8А)



Правильное питание для подростков



В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей.

Первый принцип правильного питания — отказ от фастфуда. Это любая калорийная и бесполезная пища, которая быстро усваивается. Мучное, сладкое, газировка, лапша быстрого приготовления, пицца — все это фастфуд. Он быстро приводит к ожирению.

Подростки 14–17 лет должны потреблять в день 2300—2600 килокалорий. Соотношений белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4. При этом самый важный компонент рациона — белки, ведь организм подростка растет. На каждый килограмм тела в день должно приходиться не менее 1,5 грамма белка. Если подросток занимается спортом — 3 грамма. При этом 2/3 белков должно быть животного происхождения. А именно — молочные продукты, курица, индейка, кролик, рыба, говядина, свинина. Дело в том, что животные белки, во-первых, проще усваиваются, а во-вторых, в отличие от растительных, имеют весь набор незаменимых аминокислот.

Как строить режим питания? Завтрак — обязательно, никогда от него не отказывайтесь. Здоровый подросток просыпается с легким чувством голода, а через 20 минут уже вполне готов есть. За завтраком нужно съесть примерно четверть всего дневного рациона. Через три часа после завтрака необходим перекус — яблоко, сырник, орехи. В общем, не булочка, а что-то полезное. Обед — обязательно горячий. Вообще в идеале нужно есть не очень большими порциями 4–5 раз в день. Так пища лучше усваивается, а значит, приносит больше пользы.

Крайне важно не забывать об углеводах, ведь они дают столь необходимую нам энергию. Лучшие углеводы — «медленные», которые долго усваиваются и надолго дают ощущение сытости. Они содержатся в гречневой, перловой, пшенной и многих других кашах. Главное, чтобы эти каши не были быстрорастворимыми, которые нужно только залить кипятком. Эти каши лишены витаминов и минералов и как раз содержат «быстрые» углеводы. Они быстро дают ощущение сытости, зато резко повышают уровень сахара в крови (а это путь к диабету), а через час ты уже снова хочешь есть.

Современные школьники обычно испытывают серьезные психоэмоциональные нагрузки. Чтобы восстановиться, в их рационе должны быть продукты с витаминами группы В. Это рыба, говяжья печень, яйца, молочка, бобы, орехи, шпинат, бананы. Кстати, не бойтесь пить молоко! Непереносимость лактозы, молочного сахара на самом деле встречается довольно редко. Зато молоко дает и белки, и жиры, и углеводы, что называется, в одном флаконе. Настоятельно рекомендуется подросткам какао. Этот напиток содержит массу полезных микроэлементов, в том числе триптофан — ароматическую альфа-аминокислоту, которая помогает организму в выработке «гормона радости». У человека, который регулярно пьет какао, обычно преобладает хорошее настроение!

Еще один важный момент: пока организм растет, старайтесь избегать разгрузочных дней, даже если страдаете лишним весом. Не морите себя голодом, это вредно! Лучше снизить калорийность питания, но улучшить его качество, отказавшись от «быстрых» углеводов. И при этом побольше двигаться.

В правильном здоровом питании должны преобладать овощи, фрукты, нежирное мясо (например, курица), рыба и натуральные, без пальмового масла, молочные продукты и каши. В общем, больше белков, витаминов, минералов и клетчатки. Витаминно-минеральные комплексы я бы советовала применять только весной — в период авитаминоза.

Источник: Пресса в образовании

